

# GEEN ANGST OM HET BESTE UIT JEZELF TE HALEN

Sylvia Duijm heeft een enerverend verleden, maar weet met haar doorzettingsvermogen, eigengereidheid en zelfvertrouwen er het maximale uit te halen. En daagt anderen uit dat ook te doen. Ook als dat even pijn doet.



## Executive programma

Haar boek 'My Escape To Love' vormt de basis voor haar executive programma. Ze beschrijft hoe zij van zichzelf heeft moeten leren houden en welke handvatten daarbij een belangrijke rol hebben gespeeld, handvatten die universeel zijn. Sylvia daarover: 'Ik kom uit een expat familie. Nog voordat ik zeven jaar oud was heb ik in evenzoveel landen gewoond op drie verschillende continenten. Het leven bezorgde niet alleen mij veel stress en bindingsangst, ook mijn ouders leefden op gespannen voet met elkaar. Het heeft ervoor gezorgd dat ik met mezelf letterlijk een strijd heb moeten leveren op leven en dood. Uiteindelijk won de liefde voor mezelf het van het verdriet en het niet kunnen hechten. Het voordeel is wel dat ik niet alleen heb leren vechten en overleven, het heeft er ook voor gezorgd dat ik nergens meer bang voor ben. Bovendien heb ik met mijn zelfstudie, opleidingen en mijn ervaringen alles weten om te keren ten goede en gebruik ik dat voor een programma voor executives. Want geloof me, die houden ook niet altijd evenveel van zichzelf.'

## De drie kernbegrippen

'Het klinkt misschien paradoxaal, maar wil je de liefde voor jezelf vinden, moet je op zoek naar jezelf, maar ook in verbinding blijven met anderen. In grote organisaties schuilt er voor leidinggevendenden het gevaar dat ze te veel doen voor de organisatie. Dat kan successen opleveren, maar ook een periode waarin ze zichzelf volledig kwijtraken. Andersom kan het ook, de meer narcistische leider, die uitgaat van eigen kennis en kunde en ook daar successen kan boeken, maar totaal geen connectie maakt met de organisatie; dat zorgt dat je een wij en zij cultuur gaat krijgen.' Op termijn is ook dat schadelijk voor zowel de persoon zelf als voor de organisatie. Sylvia zit graag om de tafel met de top van het bedrijfsleven om op zoek te gaan naar de juiste balans tussen invloed en beheersing naast verbondenheid en ontroering. Dit laatste zorgt voor verzachting van de persoonlijkheid en het eerste voor prestatie en succes. Om dit te bewerkstelligen zijn de juiste overtuigingen nodig met bijbehorende competenties om een organisatie als gezond te bestempelen en zo ook de mensen die er weken. Deze drie pijlers succes, verbinding en competenties vormen de fundering voor een solide bedrijf, waarbij de relatie tussen de leidinggevendenden en de anderen gebaseerd is op erkenning, samenwerking en vertrouwen. Het zijn ook kernwaarden die maken dat je het beste uit jezelf haalt, anderen tevreden houdt en jezelf ook na vele jaren nog met een glimlach in de spiegel laat kijken. En er zijn vele topbestuurders die daar stiekem toch wat moeite mee hebben, al waren de intenties ooit zo goed.

## Samenwerking LAMC

Sylvia realiseert zich dat de aanpak in eerste instantie wat zweverig over kan komen. Maar ze weet ook, dat dat gevoel wordt gehanteerd als afweermechanisme. Ze heeft het vaak gezien: 'Meestal duurt het niet zo lang voordat wordt ingezien dat bepaald gedrag voortkomt uit overtuigingen die in eerdere levensjaren zijn ontstaan en steeds minder effectief zijn. Ik stel mezelf kwetsbaar op. Dit zorgt ervoor dat mensen zichzelf ook openstellen. Altijd vanuit je eigen kracht en zeker niet in een slachtofferrol, komt het omslagpunt vaak sneller dan je denkt. Iedereen worstelt met kernwaarden als 'begrip', 'waardering', 'zelfwaardering', 'vertrouwen' en ja, 'liefde'. Ook in de 21ste eeuw. Misschien juist in de 21ste eeuw. Daarom ben ik blij dat ik ook een samenwerking ben aangegaan met LAMC. Ik sta een holistische aanpak voor en dat maakt de samenwerking met LAMC zo bijzonder. Daar zitten veel specialisten op allerlei aan lifestyle gelinkte onderwerpen. Of het nu gaat om het lichaam, de geest of de voeding. De sfeer die daar heerst vormt een goede basis om je angst te laten varen en eens goed op zoek te gaan naar wie je werkelijk bent. Het is in dit traject belangrijk te blijven focussen op wie je werkelijk bent. Geen 'shortcuts'. Ik nodig je uit om eens langs te komen.'

**Sylvia Duijm, inspirator, motivator en veranderaar**

Bel, als je durft: 06 296 243 84  
www.sylviaduijm.nl