

Wat voor soort coach ben ik

In mijn werk als coach sta jij centraal. Het gaat om jou. Ik luister met mijn hart, ben er ten dienste van jou. Ik nodig je uit om moedig te zijn; om stap voor stap op zoek te gaan naar je eigen vragen, je ongemak en pijn, je talenten en je vreugde. Van daaruit kom je tot inzicht, zelfkennis en keuzes in je werk, je privéleven; keuzes voor je toekomst.

Ik nodig je uit om mild te zijn voor jezelf en te vertrouwen op je eigen kracht. Ik daag je uit je stem te laten horen; dat wat vastzit, te laten stromen, zodat je weer kunt groeien. En ik zal je daarbij steunen.

Mijn ervaring

Ik ben een allround, ST!R gecertificeerd coach. Ik heb een rijke levens- en werkervaring, ben 60 jaar. Ik ken mezelf, mijn beperkingen en mijn talenten. Mede door mijn onderwijsachtergrond heb ik veel mensenkennis opgedaan. Ik heb ervaring in het leidinggeven aan teams, complexe vraagstukken en organisatieveranderingen, zowel bij de overheid als in de private sector. Daarnaast ben ik dirigent, zangcoach en stembevrijder en geef ik leiding aan muziek(theater)producties. Sommigen zien mij als 'een troubadour, een zanger, anderen weer als 'de rattenvanger van Hamelen'.

Al deze kwaliteiten en creativiteit combineer ik met mijn talent als coach en trainer.

Wat heb ik je te bieden

Ik heb een geheel eigen werkwijze. Ik werk niet volgens één vaste methode, maar stem mijn inzet en werkvormen af op jouw vraag en behoefte. Een coaching traject met mij is als een wandeling. Jij bepaalt zelf de route, de lengte, het tempo: je gaat op pad en ik loop met je mee. Soms stel ik vragen, dan weer nodig ik je uit om juist helemaal stil te worden, te luisteren of een oefening te doen. Soms staan we stil en kijken terug om daarna weer verder te gaan. Totdat jij je richting hebt gevonden en weer verder kan. Dan nemen we afscheid en scheiden onze wegen.

Ik bied je geen oplossingen. Evenmin geef ik je adviezen over wat je moet doen. Dat bepaal je helemaal zelf. Ik kan je wel helpen. Simpel door te luisteren, vragen te stellen, uit te dagen, te prikkelen, te spiegelen, te confronteren, of ... door er alleen maar te zijn.

Frans Meijer



Stembevrijder, coach, trainer

"De regen hoef je niet te leren regenen ... het regent"

"De zon hoef je niet te leren schijnen ... hij schijnt"

"Een kind hoef je niet te leren zingen het zingt!"

&

"Jij bent goed genoeg zoals je bent!"



Familiezingen

Familiebanden, opa's en oma's, vaders en moeders, broers en zussen, neven en nichten... In elke cultuur is de familieband van grote betekenis. Het zijn vooral onze familiebanden van waaruit onze waarden, opvattingen, overtuigingen en systemen zijn gevoed. Familiemomenten zijn bij uitstek momenten om samen te zingen. De klank van je gezin, je familie.. De liedjes die oma en opa vroeger zongen, heerlijke smartlappen of samen als familie uit je dak gaan met het zingen van favoriete popsongs.

Een workshop familiezingen is altijd maatwerk. Een uur, een dagdeel, een dag.... Vanuit jouw vraag en behoefte maken we samen een programma.

Belangrijk: fijne ruimte om te zingen en een piano.

Mantrazingen

Verspreid door het jaar organiseer ik mantra-zang-avonden in De Verbeelding. Een mantra is een gedicht een woord of tekstregel die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed. Mantra's klinken diep in ons lichaam door en brengen verbinding tussen ons innerlijke en ons uiterlijke leven tot stand. Juist door hun eenvoud en herhaling ontwikkelen zich als vanzelf de mooiste stromen van patronen en samenklanken, als golven van de ziel. Elke avond begint met een korte warming-up van adem en klank. Daarna zingen we circa 6 a 7 liederen, afgewisseld met momenten van verstillig. We eindigen elke avond rond 21.00

Mantrazingen kan ook op verzoek op andere locaties worden verzorgd.

Data seizoen 2018 – 2019:

14 september: 19.30 – 21.00

2 november (*): 19.30 – 21.30 combinatie van Mantrazingen & Labyrint Lopen

14 december: 19.30 -21.00

25 januari: 19.30 -21.00

29 maart: 19.30 -21.00

24 mei: 19.30 -21.00

Locatie: De Verbeelding, Zeewolde

Popkoor

16 & 17 november 2018

Een weekend onder leiding van Frans Meijer en Lambert Mutsaers, waarin het uitsluitend gaat over het plezier van 'samen zingen'.. Iedereen kan meedoen! Heb jij altijd al eens heerlijk voluit en vrij willen zingen in een gelegenheidskoor? Dan is dit je kans!



In het popkoorweekend gaat het puur om de ervaring van het samen zingen... verwondering, plezier voluit zingen. Elkaar ontmoeten in klank én samenklank, daar draait het allemaal om. Ervaring is niet nodig. Je hoeft geen noot te kunnen lezen. Sterker nog: iedereen die denkt dat zij/hij niet kan zingen maar dit stiekem wel graag zou doen.....kom maar! Je bent van harte welkom. Goed / fout/ mooi/ lelijk zijn begrippen die dit weekend niet bestaan....

We starten op vrijdagavond. Maken kennis met elkaar, en studeren in een pittig tempo een aantal aansprekende popsongs in.

Zaterdag gaan we verder met het instuderen van songs. Tussen de middag wordt een heerlijke lunch verzorgd. In de loop van de middag komt er een band bij. 's Avonds sluiten we het weekend af met een spetterende finale. Bij dit bruisende slot zijn familie, vrienden en bekenden van harte uitgenodigd.

Kosten: € 95,00 PP (incl. koffie/thee en een lunch op zaterdag

Stembevrijding

Stembevrijding gaat letterlijk over het 'vrij maken' van je stem. Onze stem is gemaakt om gehoord te worden, en we gebruiken hem meestal zonder na te denken. Als we gaan zingen wordt dat anders. Vaak schrikken we terug voor ons eigen geluid, of we hebben er allerlei oordelen over. We willen wel graag meer, hoger, luider, maar tegelijk durven we niet goed. Stel je voor dat je gehoord wordt!

Stembevrijding helpt je te onderzoeken wat je eigen geluid is, erachter te komen waar je stem het leukste klinkt of voelt. En vooral te voelen wanneer onze stem 'waar' is. Wanneer vertelt onze stem echt iets over onszelf, over onze verlangens, onze vreugde, onze pijn, kortom: over onze ziel?

Ieder van ons heeft een geheel eigen geluid, een eigen klank waarmee ook jij je unieke verhaal vertelt. Jouw stem, jouw lied klinkt misschien verlegen, blij, verdrietig, mooi, geschrokken, ontroerd, verheugd. Maar het is jÓuw lied, het vertelt hoe het op dat ene moment met jou is, puur en in alle eenvoud. Dat is waar stembevrijding over gaat.

Wil jij kennismaken en ervaren wat stembevrijding is; ontdekken hoe jouw stem klinkt en wil je jouw stem laten horen?

Kom dan naar een van de kennismakingsworkshops. Liever een persoonlijke afspraak? Neem dan even contact met mij op.

Seizoen 2018 – 2019:

12 oktober: 19.30 – 21.30

8 maart: 19.30 – 21.30

kosten: € 45 per workshop

locatie: De Verbeelding Zeewolde

Wil je een workshop stembevrijding op maat met je bedrijf, team, je club of je koor? Ook dat kan.

Ik wil zingen



LabyrintFlevoland

Muiderweg 24

3891 DB Zeewolde

Tel.: 06-20446740

www.labyrintflevoland.nl

info@labyrintflevoland.nl

kvk: 50565958