

Haal het beste uit jezelf

Boekje open

Ursela van Stekelenburg is consultant voor haar bedrijf Cleverwise, schrijft een proefschrift over familiebedrijven en werkt als coach. Dat laatste deed ze ook online voor het maandblad PsychologieMagazine. Het viel haar op dat veel mensen worstelen met dezelfde soort psychologische vraagstukken. Daarom schreef ze het boek **Hoe haal ik het beste uit mezelf?**.

Ze pretendeert niet dat ze nieuwe theorieën of methoden heeft uitgedacht. Want over onderwerpen als zelfvertrouwen, assertiviteit, lichaamstaal en gespreksvoering zijn boekenkasten vol geschreven. Maar Ursela claimt wel dat wat ze beschrijft, werkt. Haar boek is thematisch opgezet. Ursela: "Je leest het hoofdstuk dat past bij jouw hulpvraag, want vaak is daar wel iets mee te doen."

Boek voor doeners

Elk thema eindigt met een stappenplan. "Ik wilde niet alleen tips beschrijven, maar de lezers leren hoe ze iets kunnen veranderen. Het is een boek voor doeners." Haar stappenplannen testte ze uit met haar cliënten. En omdat zij er baat bij hadden, maakte Ursela ze voor een breder publiek toegankelijk. "Hiermee kan iedereen zichzelf verbeteren. Vandaar ook de titel."

Verloten

Koppeling mag tien exemplaren van Ursela's boek verloten. Mail je voor- en achternaam, adres en functie voor 15 mei naar Koppeling@ns.nl onder vermelding van 'Ursela'. Foto: Shutterstock