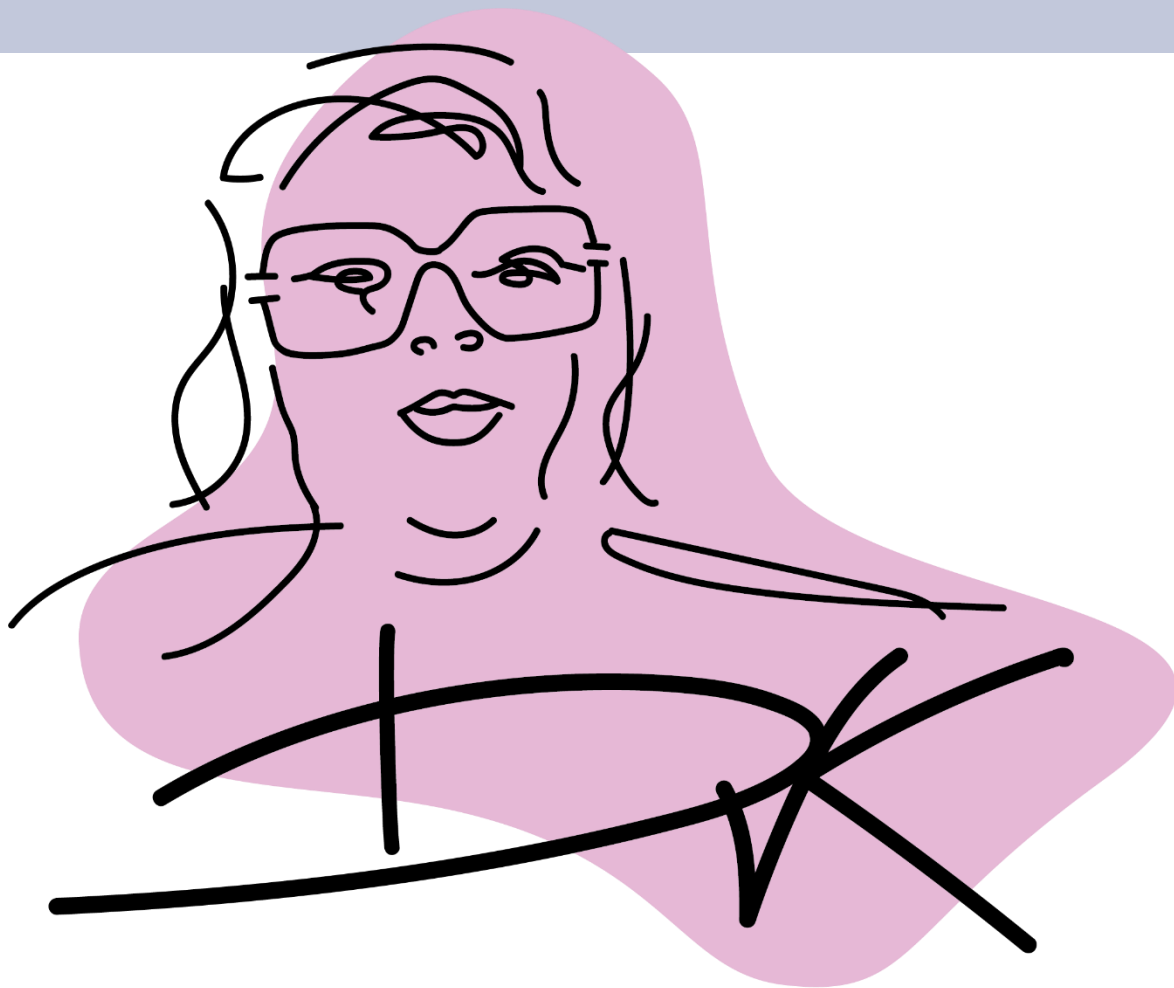
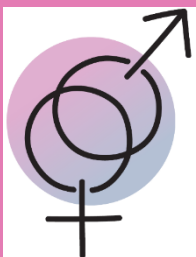




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



Man / Vrouw

basisbehoeften der liefde

MAN	VROUW
Hij vraagt vertrouwen	Zij vraagt zorgzaamheid
Hij vraagt acceptatie	Zij vraagt begrip
Hij vraagt waardering	Zij vraagt respect
Hij vraagt bewondering	Zij vraagt toewijding
Hij vraagt goedkeuring	Zij vraagt bevestiging
Hij vraagt aanmoediging	Zij vraagt geruststelling

JOHN GRAY

De nieuwe rollen
van Mars en Venus

Mannen gaan anders om
met stress, carrière en
kinderen, vrouwen ook

SPECTRUM
MARS
VENUS



MAN	Grote verschillen	VROUW
Hij valt anderen in de rede om OPLOSSINGEN aan te dragen.		Zij komt met ONGEVRAAGD (nuttig) ADVIES
Hij hecht te weinig belang aan LUISTEREN.		Zij moet afleren om een man proberen te VERANDEREN.
Grote uitingen van LIEFDE maken een groot verschil.		Kleine uitingen van LIEFDE maken een groot verschil.
Hij TREKT zich TERUG in zijn hol om zich beter te voelen.		Zij moet PRATEN om zich beter te voelen.
Hij denkt: "Als zij niet om meer vraagt, geef ik blijkbaar genoeg!"		Zij vindt het niet romantisch om te vragen om uitingen van liefde en genegenheid.
Hij wil worden GEWAARDEERD, GEACCEPTEERD en VERTROUWD.		Zij wil worden GERESPECTEERD, BEGREPEN en GEKOESTERD.
MAN		VROUW
Zijn gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door zijn PRESTATIEVERMOGEN		Haar gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door haar gevoelens en de kwaliteit van haar relaties.



TESTOSTERON

MAN = 20 À 30 X AANMAAK VROUW

Het mannelijke sekshormoon bepaalt seksuele eigenschappen man, zoals:

- Dominantie
- Emotionele en lichamelijke kracht
- Lichaamsbouw,
- Beharing
- Stemgeluid
- Geur
- Seksuele prestaties

TESTOSTERON

- Assertiviteit
- Drijfkracht
- Concurrentievermogen
- Creativiteit
- Intelligentie
- Vermogen ideeën te bedenken
- Vermogen ideeën vorm te geven

Juist niveau:

- Beïnvloed algehele gezondheid
- Bevordert ontwikkeling sterke spieren en botten

Te HOOG niveau bij acute stress
=> Agressiviteit

Te LAAG niveau (door chronische stress): IRRITABLE MALE SYNDROME

- Teruggetrokken gedrag
- Prikkelbaarheid
- depressiviteit

Te LAAG testosteronniveau door:

- Ouder worden
- Roken,
- obesitas,
- voedselpatroon (oestrogenhormonen in vlees)
- Alcohol
- Sojaproducten
- Bier (plantaardig oestrogeen)





TESTOSTERON

MAN = 20 À 30 X AANMAAK VROUW

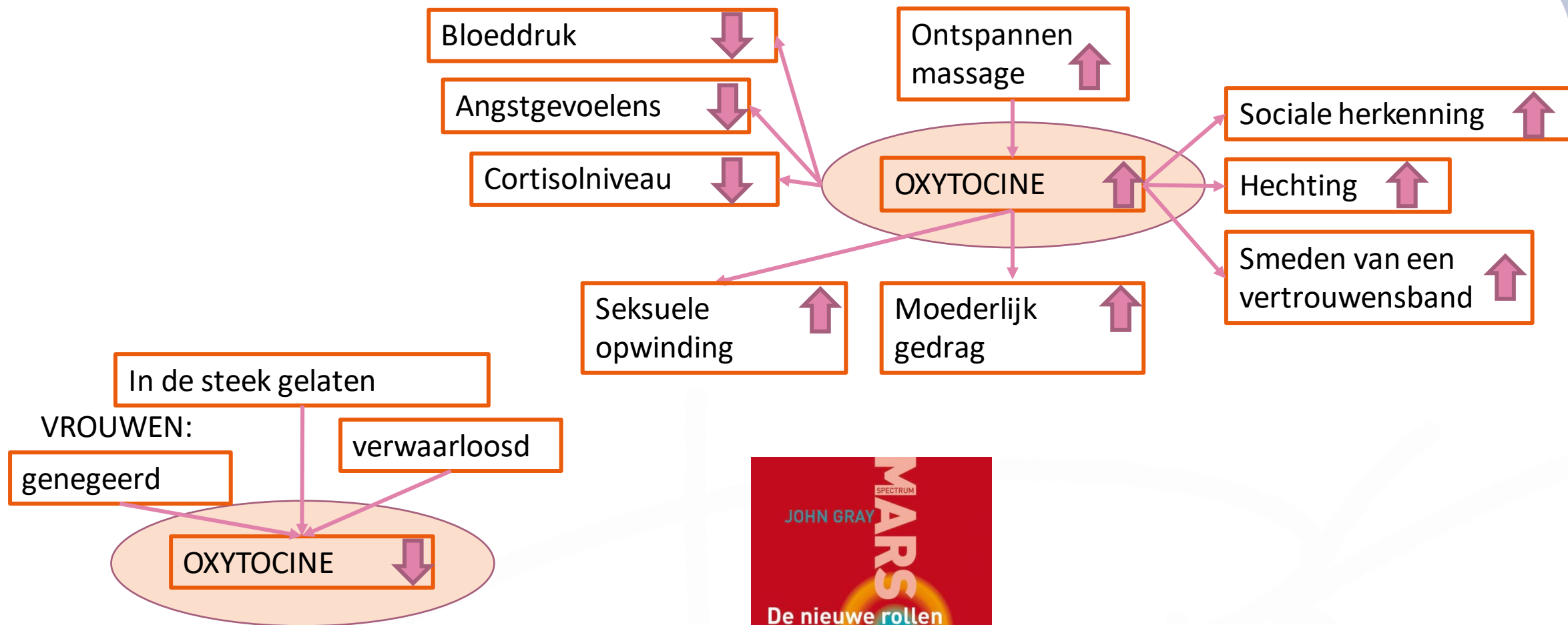
Een traditionele, door mannen geleide werkomgeving biedt talrijke activiteiten, uitdagingen, regels en situaties die stimulerend zijn voor de testosteronproductie:

- Doelen stellen
- Competitie
- Probleem oplossen
- Verantwoordelijkheid
- Risico
- Gevaar
- Dominantie
- Succes
- Efficiëntie
- Pressie
- Geld
- Resultaat
- Projecten
- Winst
- Macht



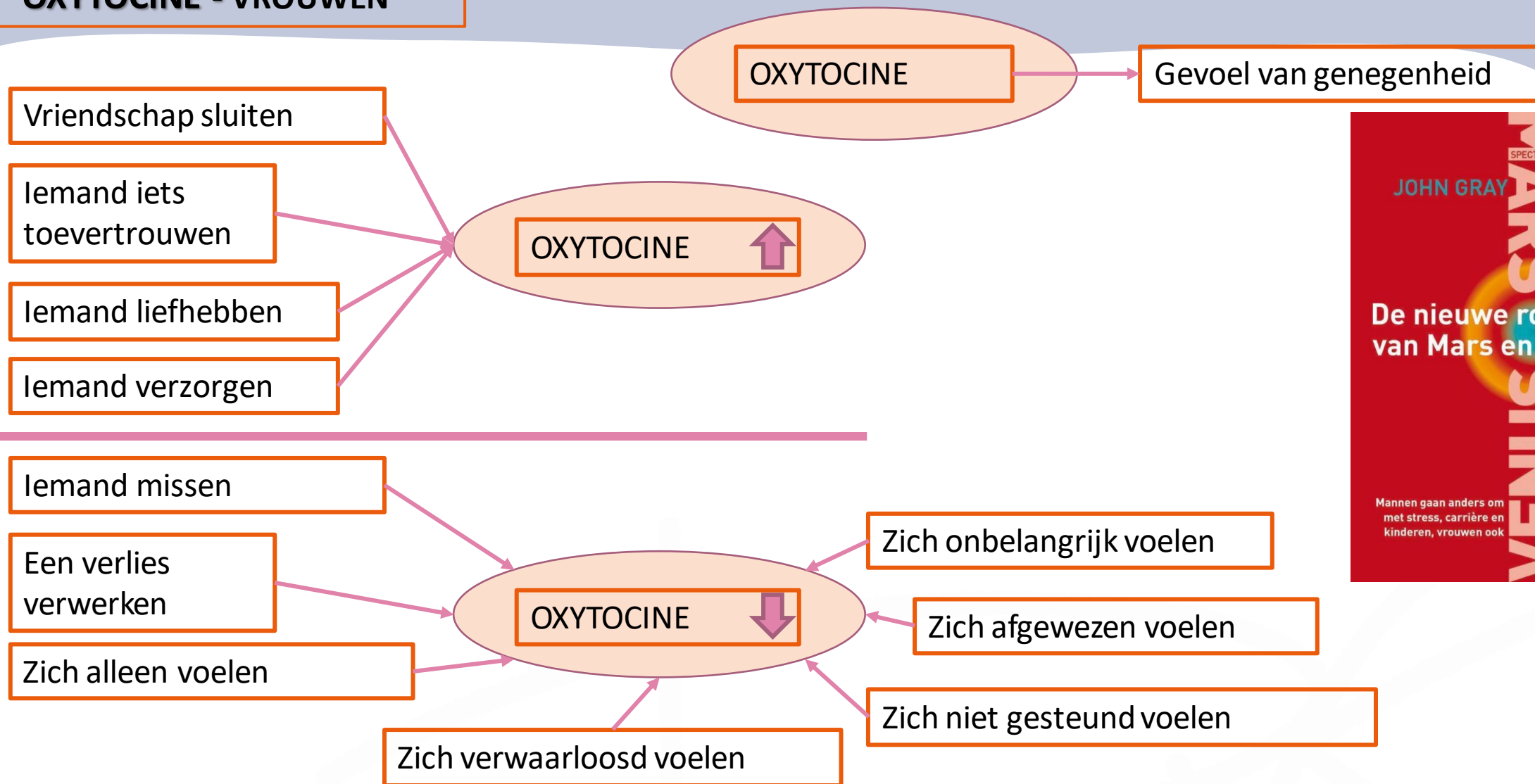


OXYTOCINE





OXYTOCINE - VROUWEN





Om een ander bekommeren

Iemand
vertrouwen

Iemand helpen
zonder er iets voor
terug te vragen

Goed voor onszelf
zorgen

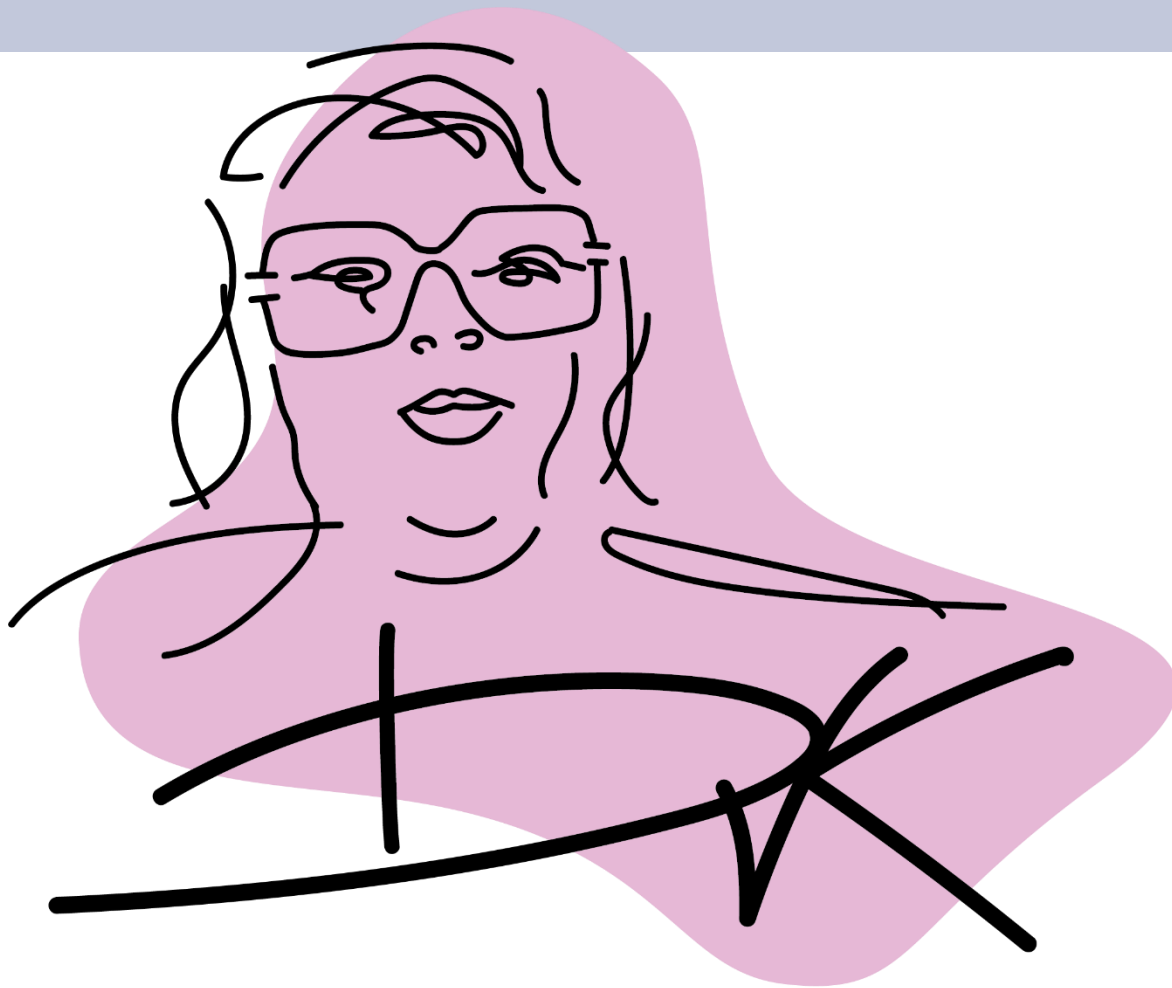
OXYTOCINE



Sterke Oxytocinestimulators zijn:

- Vertrouwen
- Communicatie
- Veiligheid
- Reinheid
- Schoonheid
- Zekerheid
- Teamwerk
- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Principieel zijn
- Complimenten
- Liefde
- Rechtschapenheid
- Verzorgen steun
- Hulp
- Samenwerking
- Groepsprestaties
- Routine,
- Ritme en
- Regelmaat





info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING