



Erasmus+

DOORpakkers  
for entrepreneurs with perseverance

Tools for the motivation of enterprising women

100MIRRORS

EXTENDED

<https://youtu.be/WqpiQo2PWdA>

Over mij	About me
<p>NAAM: <b>Vreneli Stadelmaier</b>,            LAND: Nederland            PLAATS: Weesp            NATIONALITEIT: Nederlandse            Achtergrond: Universiteit Groningen            Bedrijfskunde            SECTOR: Diensten, Onderwijs            LEEFTIJD: 1962            POSITIE: Eigenaar, Manager, Coach,            Presentator            BEDRIJF: <a href="http://SheConsult.nl">SheConsult.nl</a> en            Item link: <a href="http://F*ck die onzekerheid.nl">F*ck die onzekerheid.nl</a></p> <p><b>Tips voor leraren:</b>            Vreneli geeft in haar boek en op de site 'F*ck die onzekerheid' veel informatie, voorbeelden en instrumenten om vrouwen en meisjes bewuster te maken van de onzekerheidspatronen, die hen (latent en manifest) tegenhouden om ambities waar te maken, hun talent te ontplooiën en waarderen.</p>	<p>NAME: <b>Vreneli Stadelmaier</b>            COUNTRY: the Netherlands,            CITY: Weesp            NATIONALITY: Dutch            BACKGROUND:            SECTOR: Education, Services            AGE: 1962            POSITION: Owner, Manager, Coach,            Presenter            COMPANY: <a href="http://SheConsult.nl">SheConsult.nl</a> and            Item link: <a href="http://F*ck die onzekerheid.nl">F*ck die onzekerheid.nl</a></p> <p><b>Tips for teachers:</b>            To stimulate women and girls being more aware of handling common feelings of self-doubt, Vreneli gives in her book and at the site 'F*ck that insecurity', a lot of information, examples and instruments. The so-called 'impostor syndrome', tends to withhold women and girls, developing their talents and realising ambitions.</p>
Achtergrond en carrière	Background and career
<p>Ik ben er trots op dat ik in 2015 de 'Joke Smit' prijs heb mogen ontvangen van de regering voor mijn hele werk over vrouw en werk met 'SheConsult'. Wij coachen hoogopgeleide vrouwen bij de volgende stappen in hun carrière en het ontplooiën van hun talenten. De prijs opent nieuwe wegen, leidt tot meer publiciteit en ik word nog meer gevraagd om presentaties te geven over mijn boek 'f*ck die onzekerheid'. Het boek zal in maart 2016 ook in het Engels verschijnen.            Ik ben al 20 jaar ondernemer en ontdekte dat vooral die onzekerheid</p>	<p>I am quite proud having received the Dutch 'Joke Smit price' in 2015, from the ministry, for my total legacy of work with 'SheConsult'. We are coaching high-educated women, when taking next steps in their career and developing their talents. New ways, more publicity and more invitations for presentations with my book 'F*ck that insecurity', are the impact of this price. This book will be translated to English and will appear around March 2016. I am an entrepreneur for 20 years and discovered that, not entering the board rooms by women, is specially caused</p>



Erasmus+

DOORpakkers  
for entrepreneurs with perseverance

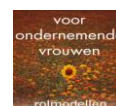
Tools for the motivation of enterprising women

100MIRRORS

EXTENDED



<p>vrouwen belemmert om de bestuurskamers binnen te komen en er te blijven. Je kunt jarenlang percentages van topvrouwen afspreken, maar ik denk dat we vooral zelf aan die onzekerheid mogen werken.</p>	<p>by feelings of insecurity: failure feelings, fake feelings, believes of 'found out'. Policy can set targets for top women, however if we are not working at diminishing and handling these feelings, I believe nothing will change.</p>
<p><b>Ervaringen</b></p>	<p><b>Experiences</b></p>
<p>Als ik een coach had gehad op kritieke momenten in mijn leven was ik niet gestopt met mijn baan, omdat ik het politieke spelletje niet goed speelde en had ik waarschijnlijk bij de scheiding onze gezamenlijke zaak gekozen i.p.v. het huis. Niet dat ik er ongelukkig van ben geworden. Ik heb nu een fijne man, die wel deelt in de huishoudelijke taken en naast mijn eigen kinderen heb ik er 2 'bonus' kinderen bij gekregen. Maar het is nog zo vaak de vrouw die inlevert en zich onzeker voelt. Ik heb het onderzocht en ervaren bij duizenden hoogopgeleide vrouwen, die ik coachte. In Amerika heet het: het impostor syndrome, het bedriegersyndroom. Denken dat je het niet kunt, dat je door de mand zal vallen. Zelfs Meryl Streep heeft het! In Nederland hebben 65% van de vrouwen daar last van en een derde van de mannen. En het ergste is: hoe hoger je komt, hoe meer last je ervan kunt hebben. De mand is immers dan nog groter. Daarom blijf ik vrouwen coachen, veel presentaties geven en diverse andere (online) activiteiten organiseren en steunen als: <a href="http://allevrouwennetwerken.nl">allevrouwennetwerken</a>, <a href="http://SheNews.nl">SheNews.nl</a> en <a href="http://SheTalentbank.com">SheTalentbank.com</a></p>	<p>I believe, if I had had a coach in critical moments of my life, I had not quit a nice management job, because I was not aware of the political and strategic games, you have to be able to play. And probably had I chosen the common explored business, instead of the house, when being divorced. It did not make me unhappy, though. I now have a nice new husband, sharing managerial tasks equally and I got 2 'bonus' children extra, besides my own. But these choices were so 'feminine'. It is so often the woman who gives up, by feelings of insecurity. I myself experienced it, with thousands of high educated women, in my coaching practice. In the USA they call it the 'impostor syndrome'. Feelings of failure, low self-confidence, thinking that you are not up to the job, afraid of being a fake and soon someone will 'find out'. Even Meryl Streep tells us having these feelings. Our research showed: 65% of the women in the Netherlands are troubled by these feelings against one third of the men. And the main problem: the higher you climb in organisations, the more feelings of fears of (unjustified) inadequacy you can face. That is why I persist in coaching women, give a lot of presentations and organise (online) activities such as: <a href="http://allfemaleDutchnetworks.nl">all female Dutch networks</a>, <a href="http://SheNews.nl">SheNews.nl</a> and <a href="http://SheTalentbank.com">SheTalentbank.com</a></p>
<p><b>Vaardigheden/ ambities</b></p>	<p><b>Skills/ ambitions</b></p>
<p>Ik heb met SheConsult vele vestigingen in het land gehad om een grotere impact te kunnen hebben. Ik was zelf toen vooral aan het managen, maar miste het coachen en presenteren. Met het schrijven van een</p>	<p>To gain a higher impact, I organised a lot of coaching locations all over the Netherlands. However, I then was only busy with managing processes and missed the practical coaching and presentation activities. I discovered</p>



<p>bestseller, kom je op een andere manier in de picture, kun je nog meer invloed hebben en bovendien kan ik zelf weer direct bezig zijn, met wat ik zo graag doe: vrouwen stappen vooruit helpen. Ik hou van sporten en mediteren. Het helpt je.</p>	<p>that writing books, gives my thoughts and theories an even higher impact, while being active myself with what I love the most: helping women in taking further steps. I love doing sports and I meditate. That helps you a lot.</p>
<p><b>Hints en Tips</b></p>	<p><b>Hints and Tips</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luister niet naar de kleine stemmetjes in je hoofd die je onzeker maken, onderzoek waar ze vandaan komen en zet dit om in positieve boodschappen.</li> <li>• Wees moedig, klagen helpt niet.</li> <li>• Heb je iets 'moeilijks' te doen? Ga dan eens even in de Bokito houding staan, maak het geluid en voel je krachtig. (Natuurlijk op een rustig plekje ;)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Don't listen to the little sizzling voices in your head, that makes you feel insecure. Instead research them, where are they come from and transform them to positive messages.</li> <li>• Be brave, complaining does not help you a lot.</li> <li>• If you have to do something 'difficult'? Stand for a while in the 'gorilla position', make the sound and feel yourself powerful. (Of course on a secret place;)</li> </ul>