

VROUW

Het wordt een caramel-bruine herfst

Diverse moderies hebben caramel-bruin afgevoeren tot de herfstkleur. Een beetje vroeg wellicht, maar de vele tegens deze week doet toch al aan herfst denken. Voorbeeld van caramelbruin is dat het een neutrale kleur met een warme ondertoon is. Die combineert goed

met een felle kleur zoals goud of azuurblauw. In combinatie met wit of lichtgrijs wordt het azuurblauw, in combinatie met rood, paars of groen wordt het paars. Het enige waarmee het niet goed combineert is zwart. Kies dat voor accenten of donker stijfgroen.



De miskoop van... Jolanda Verwei

Wat voor die ene vrouw een miskoop is, kan voor de ander een geweldig topstuk zijn. Wie geeft met Salscha haar miskoop weg aan een andere AD-lezeres. Dit zachtgele jurkje met gekruide rugbanden van Vanilla (maatje 38)

wordt door Jolanda Verwei uit Utrecht gekocht om te dragen naar een bruiloft. Daar is het ook echt geschikt voor. Maar zachtgele is niet Jolanda's kleur, weet ze nu. Vandaar dat ze het graag ruilde voor het knalrode jurkje van vorige week.

Is er een lezeres met maat 38 die in het bezit is van een huiskleur die zachtgele hebben kan en misschien binnenkort een receptie heeft? Stuur dan een mail met een foto van de miskoop die je zelf zou willen doorgeven naar vrouw@ad.nl

Koffertje voor je BH

Wie op reis een voorgeremde bh aantrekt, weet dat deze vaak 'ingedrukt' uit de koffertje komt. Een mooi, langtrilmerk Pastorella komt met de 'bra bag', een speciale etui voor bh's. Die is niet te koop, maar gratis voor iedereen die een Engertree aankoopt.

Laat zien hoe goed je bent

Niet alleen viekkeloos werk leveren, maar ook aan de buitenwereld laten zien dat je goed bent. Veel vrouwen hebben daar moeite mee. Helaas. Want daardoor lopen ze soms interessante projecten of promoties mis.

ARWEN KLEYNGELO

Bij het belanden van verzoeken is niet alleen kwaliteit belangrijk, maar vooral ook het laten zien van de kwaliteit op het juiste moment. Vrouwen hebben daar soms moeite mee. Salscha Bertus en Mirjam ten Cate schrijven een boek over dit onderwerp, met een stappenplan naar zichtbaar zakelijk succes. Zelf zijn ze promotie aan haar nieuwsvrouw gaan richting een minder gekwalificeerde collega. Ten Cate was een ander met de eer strijken.

"Vrouwen moeten vaak een paar keer goed hun hoofd stoken voordat ze beseffen hoe belangrijk het is om niet alleen kwaliteit te leveren, maar dit ook te laten zien," vertelt Bertus. "Tijdens de cursussen die wij geven, komen we vaak vrouwen tegen die moeite hebben met hun presentatie. Maar ze zijn door van nature beter in. Vrouwen vinden zichzelf niet opzeggertig. Dat wordt er van jonge af aan ingegoren. Voor een relatie is het goed om beschouwd te zijn. 'Majke die vragen worden overgedragen' is de toon. In praktisch woorden: vraag die niet vragen overvragen."

Een fout die veel vrouwen maken is dat ze zich vooral op de inhoud richten. Mirjam ten Cate: "Vrouwen zetten zich vaak harder voorzet in voor hun werk. Elk detail is belangrijk. Daarbij verliezen ze soms al het oog dat ook de vorm belangrijk is. Verder zijn vrouwen meestal stellig als ze iets vertellen over hun werk. En dat komt zekerder over."

Nieuwkomers vinden vrouwen ook moeilijker. Ze slaan de hachel over een klein werk of te krijgen en haalen zich om vijf uur met een boek om de kinderen op te halen. Mannen blijven wat langer hangen en leven op die manier heel colofop op een andere manier kennen. En dat is ook belangrijk.

"Vrouwen kennen het wel, maar zijn zich er minder van bewust," zegt Salscha Bertus. "Ik heb geen zin in publieke optredens" is een veelvoorkomend argument dat vrouwen gebruiken om zichzelf niet te profile-

ren. Of ze worden nu maar zinnig ik her. Ze zien namelijk hoe goed ik bent wordt er gedacht. Maar dat is dus niet altijd zo. Er zijn natuurlijk best leidinggevenden die het wel opmerken, maar die moeten hebben het zelf erg druk en kunnen niet alles zien."

Laten zien hoe goed je bent is voor iedereen haastbaar, vinden de invogdames. "Praktisch stelling, vooral over zaken waar je verstand van hebt," zegt Mirjam. "Ga erop uit. Staak jezelf niet op in je werk. Samen met je collega's. Het ook niet netjes maar heel als het vijf uur is. Als je een commitment krijgt over je werk, vertel het dan aan je baas. Dat is niet opzeggertig. Probeer tijdens een vergadering een punt te maken. Wat soms een punt van een ander mag even kansen en vroeg er iets van jezelf aan toe. Veel vrouwen vinden dat verstand van ston, maar het komt juist heel professioneel over. En werk aan je zichtbaarheid online. Maak een profiel op een netwerk. Schrijf meer op dan alleen je functie. Dat is essentieel. Laten zien hoe goed je bent is niet te veel."

Niet alleen kleding is van belang, ook houding, lichaamstaal en stemklank. Bepalen in welk hoekje anderen jou stoppen. "Met stoffen, vormen, kleuren, kleuren en accessoires kan je bepaalde eigenschappen versterken of verzwakken," legt Bertus uit. "Ronde vormen zijn vriendelijker dan rechte, lange profiel overwicht en een relatief hoog punt niet bij een actief imago."

Door je daar bewust van te zijn, kan je instellingen, afhankelijk van de gelegenheid, sneller of juist pittiger worden. "Vaak is dit voor vrouwen een echte eyepopier," weet Bertus. "Laat hadden we een succesvolle vrouw in onze training, die geen enkele aandacht besteedde aan haar kleding. Haar medewerkers beschouwden haar als saai, klein-

ke en oninteressant. Ze was zich helemaal niet bewust van het belang van haar uiterlijk. Het gaat er juist om de positieve eigenschappen met meer benadrukken. Want door te laten zien wie je bent en wat je kunt, krijg je meer erkenning voor je werk. En daarmee wordt je werk gemakkelijker en leuker."

Wanneer hoever uitzalzing. Vrouwen hoeven zichzelf niet te veranderen. Het gaat er juist om de positieve eigenschappen met meer benadrukken. Want door te laten zien wie je bent en wat je kunt, krijg je meer erkenning voor je werk. En daarmee wordt je werk gemakkelijker en leuker."

kerde, enthousiaste uitzalzing. Wanneer hoever uitzalzing. Vrouwen hoeven zichzelf niet te veranderen. Het gaat er juist om de positieve eigenschappen met meer benadrukken. Want door te laten zien wie je bent en wat je kunt, krijg je meer erkenning voor je werk. En daarmee wordt je werk gemakkelijker en leuker."

kerde, enthousiaste uitzalzing. Vrouwen hoeven zichzelf niet te veranderen. Het gaat er juist om de positieve eigenschappen met meer benadrukken. Want door te laten zien wie je bent en wat je kunt, krijg je meer erkenning voor je werk. En daarmee wordt je werk gemakkelijker en leuker."

Zes tips om je zichtbaar te maken op de werkvloer

1. Kies je kleding 's ochtends bewust uit: afgestemd op het doel van de dag. Naar een vergadering draag je andere kleding dan naar een informeel lunch. Neutrale kleuren in kleding, zoals zwart, grijs of bruin, laten weinig tot geen indruk achter. Bedenk wat je wilt uitstralen en vertaal dat in je kleren.

2. Let er bij vergaderingen op waar je gaat zitten. Voorkom dat je wordt aangestien voor nutteloos en ga vooral niet naast de voorzitter zitten. Sta je voor een mannequin die je nog niet kent.

3. Gebruik de presentatiemogelijkheden van je stem om je verhaal leuker en interessanter te maken.

4. Stuur achteraf een persoonlijke berichtje aan de mensen die je ontmoet bij (netwerk)bijeenkomsten.

5. Een leidinggevende is geen hekkraaiende, dus vertel hem of haar regelmatig over je successen en op welke manier jij bijdraagt aan de afdoelingsdoelstellingen.

6. Kies je ervoor om actief te zijn in social media zoals LinkedIn en Twitter? Zorg er dan voor dat je profiel up-to-date is. Bepaal je doel en wat je ermee wilt bereiken.

Succesvolle vrouwen over imago en succes



Margriet van der Linden.



Sybilla Dekker.



Elisabeth Ebbink.

"Ik heb kennelijk een streng imago. In werkelijkheid valt dat overigens erover mee... Ik heb altijd al graag pakken gedragen, liefst in combinatie met lange hoeken. Dat is geen bewuste keuze, maar het werkt wellicht wel mee aan het strenge imago." **Margriet van der Linden, hoofdredacteur Opzij.**

"Kleding maakt dove uit van uiterlijke verschijning. Het moet een ondersteuning zijn van wat iemand inhoudelijk te zeggen heeft." **Sybilla Dekker, voormalig minister van VROM en voorzitter van Taskforce en stichting talent naar de top.**

"Hoe je eruit ziet moet kloppen met het bedrijf. Op die manier loont je respect voor de ander. Door goed gekleed te gaan, straalt je het bedrijf uit." **Nanda Schilperoord, directeur-vice-naam NAN.**

"Variatie in je stem zorgt ervoor dat de aandacht van je gebroeders wordt getrokken. Je kunt een verhaal zien als een muziekstuk: soms sneller, luider, zachter, en dan, vooral na een dramatische pauze, een geforceerde pauze. Men zal aan je lippen hangen." **Elisabeth Ebbink, stemcoach.**

"Zeg gewoon wat je doet, wat je hebt gedaan en wat je wilt. Ga er niet van uit dat de baas in je hoofd kan kijken. Vrouwen hebben daar meer moeite mee. Ze willen niet arrogant zijn en zichzelf op de best kloppen. Maar je moet het vanuit het perspectief van de leidinggevende bekijken." **Annamarie Vrugdenhijl, directeur Corporate Clients ING Nederland.**

(LH: Zien ze wel hoe goed je bent van Salscha Bertus en Mirjam ten Cate)

BIEN JIJ WAT JE DRAAGT? NICOLETTE HELPT!

lezeners wil er fantastisch uitzien. Maar je moet natuurlijk wel jezelf blijven. Styliste Nicolette van der Werf en het AD helpen een handje en zorgen wellicht voor een verbluffende metamorfose.

De wonderknoop of wonderplooi doet een buikje subtiel verdwijnen

Miranda Blaauw van Eijk (43) uit Delfgauw zit met haar buik. Ze is niet de enige. Want met een wonderknoop of wonderplooi wordt gebuurd en klein. Op een paar subtiele omstandigheden en hebben de meeste vrouwen van Miranda's leeftijd het buikje van hun buik of maag wel iets om te verdoemen. Maar dat is zeker niet iets om mee te zitten.

Waar voor zijn wijding is een hele eenvoudige technische oplossing. En dat heb ik het niet over de truc van veel andere vrouwen op internet foto achter een kind te plaatsen (althoef dat ook een hele sympathieke oplossing is).

De beste technische uitvinding voor buik en maagproblemen is de wonderknoop of de wonderplooi. Door direct tussen en onder de borsten stof samen te trekken (opvoerbeed in een knoop) krijg je wading en ruimte op precies de juiste plek. Dat maakt je althoef slank en doet wadingen subtiel verdwijnen. Dit mini-

DIT IS MIRANDA

- 1 Een sandoerje met billen en borsten maar ook een buikje.
- 2 Voor de rest goed in proportie.
- 3 Lekker haar.

jurkje van nog geen twintig euro heeft dat helemaal begrepen en is gewoon gemiddeld om buikje weg te gooien. Tintelen, jurkjes en shirts met dit type knoop zijn altijd te koop. Ze gaan nooit in of uit de mode.

Het is niet zoets (dubbel als ondergoed). Nu we het daar toch over hebben: Miranda draagt een sandoerje. Leuk maar niet functioneel. Een broekje dat hoger komt en een beetje strak, straalend en buikje. Miranda vindt het te eerste instantie ook. Maar eenmaal aan heeft ze dat de voordelen van een degelijke broekje die nadelen toch doen vergeten. Je ontvoeren knuppels erom op en wanneer het er op aankomt is dat broekje toch zo uit.



MIRANDA BLAAUW VAN EIJK

DE NIEUWE MIRANDA

- 1 Superlank door jurkje met wonderknoop (10,95).
- 2 Stellige dikke legging (14,95)
- 3 Alles bij CAA.

Slimme jurkjes of shirts die nooit in of uit de mode gaan.

OOK EEN KLEDINGADVIES? MAIL NAAR VROUW@AD.NL

MONICA ALLE MANNEN MOESTEN DE DANSVLOER OP, ALS TEST



Ik zag het in een film, tijdens het zappen. Patrick Swayze die in het gebouwen van het vakantiepark waar hij danst. Baby had even met een neerbuigende blik aankijkend en dan verder gaat met zijn stansdansen. Die, in midden van theaterland andere jaren die niet zo sexy bezig zijn op de dansvloer als hij. Ineens in de dertig jaren dan stopten: Dirty Dancing op televisie! Ik weet dat Dirty Dancing cultureel totaal niet verantwoord is en slechts een flinterdun verhaaltje bevat (weggesteld trouwe valt voor kansloos dansleraar, dat afleuning van haar vader), maar oh, wat vind ik die film heerlijk. Het was de eerste film die ik ooit in een bios-

Toen ik Dirty Dancing had gezien, was het duidelijk: ik moest en zou ook dansen.

coop zag en toen ik weer buiten kwam, was het duidelijk: ik moest en zou ook dansen. Het was zelfs zo erg dat ik de ambitie koesterde bij

gemaakte aan talent is dat er (graukig) nooit van gekomen, maar ik heb er wel een andere afwijking aan over gehouden. Het beste deel van de film is de kansen waarin Baby voor het eerst de kansen van Johnny (Patrick Swayze) bronsdrukt en de man bij wijze van voorwerp gaan dansen. Niet alleen even blijven, maar echt, langzaam, zenuwachtig 'soem me me' dansen. Ik wil dat ook, te verleden werden. Ik geloof zelfs dat Dirty Dancing de reden is dat ik alle mannen waarmee ik ooit ben uit geweest, die danvoor heb opgevoerd. Als test. Of een, eigenlijk ook als voorbeeld.

Ooit heb ik zelfs een jongen gedwongen het regaal hardier dan ik Arhens Jan van Hef op de handstand te zetten en in zijn stansdansen met me te slagen. Maar het werkte niet, geen magie. Ik, een heel eerlijk te zijn, dat dansen heeft nooit echt gewerkt. Nooit wilde het in de kamer. Toch kan ik het niet laten. Als de film is afgelopen, zet ik de cd op. En vraag Man met me te dansen. Gewoon in de huiskamer. En hij doet het nog ook. Elke keer weer.

Monica Bink is journalist bij de krant, woont samen en heeft een dochter.