

Curriculum Vitae

Naam Irma Lok
Adres J. van Raesfeldstraat 21
8325 GR Vollenhove
Telefoon 06 – 206 630 97
Geboortedatum 09-06-1968
Geboorteplaats Vollenhove
Burgerlijke staat Alleengaand (dochter 04-02-2000)
Email info@irmalok.com
LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/irma-lok-815b8316/>
Website www.irmalok.com
www.menzijn.com



PROFIELSCHETS

Met een brede mensenkennis en verbonden met natuur, zet ik me in voor een nog mooiere duurzame sociale inclusieve samenleving en eerlijke groene economie. Met veel enthousiasme werk ik samen, neem ik opdrachten aan en vervul ik functies waarin ik kan meehelpen, ondersteunen en begeleiden. Ik herken me in de rol van pionier. Samen op weg naar een nog mooiere wereld op een manier dat we zinnig bijdragen.

Ik help bouwen aan gezond-afhankelijke verhoudingen, relaties en verbindingen, met onszelf en onze omgeving. Op HBO niveau zet ik me daarvoor breed in, zowel met de handen als met mijn hoofd en zeker vanuit het hart, op processen, op persoonlijk, economisch en maatschappelijk terrein. Ik sta met de beide benen op de grond, stevig doch veerkrachtig.

Meerdere projecten heb ik opgezet, geïnitieerd, aangejaagd, georganiseerd en gecoördineerd of geleid. Ik ben daarin gewend om te gaan met verschillende krachtenvelden en belangen en samen tot gedragen oplossingen en resultaten te komen.

Ik houd van processen zien, verbeteren en begeleiden, mensen, initiatieven en projecten ondersteunen en begeleiden in ontwikkeling en groei. Er zijn op het juiste moment en handelen op het juiste ogenblik, zijn kwaliteiten. Ik heb een ruime ervaring in het werken bij en samenwerken met veel sectoren en domeinen. Met overheden en bestuurlijke netwerken, diverse coöperaties als ook met burgers, boeren, ondernemers, vrijwilligers, vrijwilligersorganisaties of –groepen.

Ik zie kansen, weet eerlijk en enthousiast, doch altijd afgestemd, te communiceren, samen te werken en beweging te laten ontstaan of te versterken. Organiseren, plannen en administratie is vanzelfsprekend onderdeel van de diverse werkervaring die ik heb opgedaan, net als sturend of bijsturend optreden. Strategische (over)view en tevens oog voor detail is een kwaliteit van me.

Aan een grote diversiteit aan mensen en relaties met allerlei (culturele) achtergronden en met zeer uiteenlopende hulpvragen, heb ik ondersteuning, Rebalancing, coaching, zorg en begeleiding mogen bieden. Al een aantal keren heb ik me ook heel zinnig en zeer dankbaar mogen inzetten in de palliatieve zorg, rondom overlijden en tijdens de uitvaart.

Nabij zijn, luisteren en echt Presence bieden is mijn basishouding. ‘Je bent goed zoals je bent’, precies aansluiten, luisteren en oordeelvrij. Mensen voelen zich gezien en gehoord. Ook ben ik meerdere keren ‘in gaten van het systeem’ gestapt, gaten omdat mensen niet de ondersteuning kregen of (tijdig) de zorg en hulp konden vinden die ze nodig hadden op dat moment.

Voorbeelden van projecten en initiatieven:

- ✓ Als projectmanager bij de Kamer van Koophandel heb ik een project geleid voor het Drentse MKB waardoor het innovatiepeil in Drenthe significant is verhoogd. Het succesvolle project had een mooi concept wat tot vele en mooie vruchtbare samenwerking heeft geleid. Ondernemers zelf hadden een belangrijke plek en bijdrage en waarde in dit succes.
- ✓ Als maatschappelijk burgerinitiatief heb ik een openbare buurttuin o.b.v. Permacultuur geïnitieerd, aangejaagd en begeleid. De bestemming werd in goede samenspraak met belangstellenden gekozen in het Noorderpark, op openbare grond dus. Het succes van dit project is mede te danken aan de goede samenwerking met de mensen zelf, de gemeente, Welzijn Mensenwerk, etc. De tuin heeft naast de oogst, een belangrijke educatieve, informerende en inspirerende functie. Tevens een sterke sociale functie waar allerlei mensen, jong en ouder, met verschillende culturen en achtergronden samenkomen, leren en meedoen. Ook mensen met afstand tot de arbeidsmarkt of een zorgindicatie. 'Je mag hier zijn zoals je bent' en 'Dit is pas sociaal' is de feedback die zij geven.
- ✓ De groep van Permacultuur Meppel, die eigenaarschap heeft, heeft vervolgens met mijn begeleiding, de aanleg van een openbaar voedselbos/een eetbare bosrand geïnitieerd en is nu ook aangelegd in Meppel.
- ✓ Met de kerngroep van De Fryske Euro hebben we dit complementair lokaal circulaire geldsysteem geïmplementeerd in Friesland. Het initiatief om een digitaal Fryske Euro netwerk op te zetten ten behoeve van de versterking van de lokale economie in Fryslân.
Circulair geld bestaat al jaren (ik ben zelf ook deelnemer van United Economy, het landelijk ondernemersnetwerk). Het project van de Fryske euro valt onder de parallel opgerichte stichting Lokaal Geld Noord-Nederland. We hebben ook overleg met gemeenten en Provinciale Staten. Met vooral een overall overzicht en de processen, de gevoeligheid op het thema geld en de brede maatschappelijke en economische bewegingen en discussies, heb ik mijn waarde toegevoegd. Naast het managen van een groep mensen, zorgt ik ervoor dat zaken goed lopen, dat de winkel blijft draaien.

Wat (succes)voorbeelden van (een combi van) coaching, Rebalancing en (ambulante) begeleiding:

- ✓ Mensen van alle leeftijden met AD(H)D, HSP, Burn-out, Suïcidaal, PTSS, Persoonlijkheidsstoornis, kanker, Alzheimer/Dementie, rug-/nek-/schouderklachten, etc. Ik kan goed omgaan met spanningen en emoties, als ook heftige verbale en fysieke reacties. De mensen ervaren nu meer zelfwaardering, ontspanning en draagkracht.
- ✓ (Hulp)vragen naar meer welzijn, begeleiding in verandering, richting kiezen, meedoen, werk.
- ✓ Ik heb kinderen en (jong)volwassenen begeleid met diagnoses als Autisme, AD(H)D en HSP
- ✓ Een jong volwassene die lange tijd was uitgevallen in het onderwijs, is met plezier gestart met een opleiding, stage en werk.
- ✓ Een vrouw die in een diep dal zat en te kampen had met diagnose PTSS en kenmerken van border-line, heeft een opleiding gedaan en heeft betaald werk gevonden naast haar WIA uitkering. Ze is enorm gegroeid in haar waardigheid en zelfvertrouwen, het langer verlenen van begeleiding werd overbodig (na een half jaar ambulante begeleiding).
- ✓ Een dame die stond voor een gedwongen psychiatrische opname, heeft een fijne woonplek gevonden en kon veel energie kwijt in het klussen. Haar nieuwe sociale netwerk groeide snel. De dreiging van de gedwongen opname verdween al snel. Mevrouw is op haar plek, de persoonlijke begeleiding kon stoppen (na een half jaar).
- ✓ Oma kreeg de nodige zorg en aandacht toen ze uit het verpleeghuis werd gehaald en door de familie werd opgevangen. Zowel de informele als formele zorg was goed gecoördineerd.
- ✓ De man die kampte met Alzheimer en daar de diagnose longkanker bij kreeg, kon thuis worden verzorgd en is thuis gestorven. Een heel team van zo'n 40 mensen stonden om hem en zijn vrouw heen, zodat het eten werd verzorgd, de tuin werd onderhouden, de vrouw haar rust kreeg, de middag- en nachtslaapdiensten werden ingevuld en de professionele zorg goed werd gecoördineerd (dat bleek hard nodig helaas).
- ✓ De vrouw, zij was al jarenlang suïcidaal, verkreeg inzichten in de bron van haar 'niet meer willen leven' ontstaan in haar vroege jeugd. De gedachten zijn niet weg, maar ze heeft significant meer levensenergie en levenszin.
- ✓ Regelmatig bezoek aan een dame op leeftijd met Dementie in een tehuis. Nabijheid bieden, 'meevallen' in haar werkelijkheid en leefwereld, plezier maken, spelletjes doen, aanraken, etc.

CV / WERKERVARING

April 2010 – heden

Eigen bedrijf: In verbinding staan / Menszijn

<https://www.irmalok.com/>

<https://www.menzijn.com/>

Mensen zijn van nature sociale wezens en zijn de belangrijkste dragers van creatie en innovatie

Ik organiseer, leid en begeleid, inspireer, coördineer, verbind, werk samen met mensen, groepen, netwerken, coöperaties, communities, bedrijven, organisaties en initiatieven in ontwikkeling, transitie, in groei, vernieuwing/innovatie en samenwerking

naar meer welzijn en een groenere eerlijke economie en inclusieve samenleving.

- Projectmanagement / Coördinator / Procesbegeleiding / Procesmanagement / Relatiebeheer
- Organisator / Initiator / Aanjager / Verbinder van projecten, initiatieven, mensen, organisaties, netwerken en communities
- Trainingsacteur
- Coach, (Ambulant) Begeleider, Systemisch werker
- Rebalancer (lichaamswerk & bewustzijn); Relatie met Jezelf en Relatie met de Ander
- Trainer / Supervisor / Intervisor
- Professional in ontwikkeling en vernieuwende verbinding
- Inspirator nieuwe duurzame circulaire inclusieve sociale economie en samenleven

✓ Coaching, (Ambulante) Begeleiding, Trainingsacteur, Rebalancing, Training, Super- en Intervisie

- In eigen praktijk, op locatie en ambulante
- Mensen, organisaties/bedrijven/ondernemers en relaties
- Met diverse achtergronden en allerlei hulpvragen, problematiek, klachten en diagnoses
- Trainingen, Super- en Intervisie
- Bijdragen in ontwikkeling in rol als Trainingsacteur, in trainingen zoals Weerstand en Agressie, Feedback, Presentiebenadering, etc. alsmede in bedrijven en organisaties in organisatievraagstukken.
- Trainingsacteurwerk in maatschappelijke, ontwikkelings- en economische vraagstukken.

✓ Projecten (niet limitatief):

- Gaten vullen / Sociaal samenleven / Sociale economie economie
(<https://www.irmalok.com/initiatives/sociaal-samenleven-sociale-economie/>) /
(<https://www.irmalok.com/initiatives/gaten-vullen/>)
- Permacultuur Meppel; voor de buurt door de buurt, buurttuin o.b.v. Permacultuur en Voedselbos ;
(<https://youtu.be/kaDG3NY3uFk> / <https://www.facebook.com/PermacultuurMeppel/> /
PlantjesDeelDag <https://youtu.be/hEo6KATQndM>)
- Versterken Formele en Informele zorg
- @nder geld voor een samenleving en economie waarin we elkaar weer versterken
(<https://www.irmalok.com/initiatives/nder-geld-voor-een-samenleving-en-economie-waar-in-we-elkaar-weer-versterken/>)
- Initiatief Duurzame Participatie Gemeente Meppel (afstand arbeidsmarkt)
- Initiatief en Project Ik Jij Wij Samen; bouwen aan zelfvertrouwen (onderwijs en leerkrachten)
- United Economy, Vergroot je veranderkracht; streven naar een duurzame, waardevolle toekomst
(<https://www.unitedeconomy.nl/>)
- Sociale (wijk)economie m.b.v. lokaal circulair geld in Meppel e.o.; Project van Stichting Natuurlijk Dichtbij
(<https://www.irmalok.com/initiatives/project-two-dtfwz/>)
- De Fryske Euro; project van Stichting Lokaal Geld Noord Nederland t.b.v. versterking lokale economie
(<https://defryskeeuro.nl/>)

✓ Opdrachten / Opdrachtgevers / Samenwerking (niet limitatief)

- Windesheim Zwolle, Social Work Assessments Agressie en Weerstand; begeleiden en als Trainingsacteur
- Deltion College Zwolle, Doktersassistent Agressie en Weerstand; begeleiden en als Trainingsacteur
- Organisatie, Coördinatie, (palliatieve) Zorg en Begeleiding rondom dementie
- Organisatie, Coördinatie, (thuis- en palliatieve) Zorg rondom oma
- Nabij zijn; bezoek oudere met Alzheimer/Dementie (<https://www.irmalok.com/blog/gun-jij-eeen-dierbare-nabijheid-ik-ben-er>)
- Individuele begeleiding, PGB (voorkomen gedwongen opname in de psychiatrische zorg, individuele begeleiding)
- Stichting JY te Vollenhove; ambulante begeleiding en dagbesteding (<https://www.stichtingjy.nl/>)
- Zijn-plek te Katlijk / 't Hummelhûs te Oudehorne; (Ambulant) Begeleiden (<https://zijn-plek.nl/> / <https://www.thummelhus.nl/>)
- Het Dagelijks Bestaan te Zutphen; Leer- en ontwikkeltrajecten en (beschermd) wonen (<https://www.hetdagelijksbestaan.nl/>)
- UWassistent ; dienstenaanbieder begeleiding en tuinklussen (<https://uwassistent.nl/>)
- Adiona, workshops beroepsorganisatie voor kindercoaches (<https://www.adiona.nl/>)
- School IBBO te Meppel (Ik Ben Bewust Onderwijs) (<http://ibbomeppel.nl/>)
- Kindcentrum De Buitenhoeve; visie ontwikkeling en begeleiding (<https://www.buitenhoeve.nl/>)
- Beroepsvereniging Groene Zorg; Toekomst ledenvereniging
- Biocyclische vegan groenteteelt Zonnegoed en No Shit Food Movement te Ens (Agrarisch ondernemer jaar 2022); Landwerk en Opzet nieuwe beweging No Shit (<https://www.zonnegoed.nl/> / <https://www.noshitfood.nl/>)
- Zonnegoed en No Shit Food te Ens; Organisatie Tour de Boer dagen
- Biologisch akkerbouwbedrijf Bio Romeo te Ens (<https://www.bioromeo.nl/>)
- Psycholoog Jan Fens (<http://www.janfens.nl/index.php?p=homepage>)
- Hotel Restaurant De dames van de Jonge (<https://www.dedamesvandejonge.nl/>)
- Praktijk Rebalancing en Relatietherapie (<https://www.rebalancer.nl/>)
- Ad Broere, Parallele economie en samenleving / Geld in de bijrol / @nder geld; Presentatie symposium

Augustus 2019 – heden

Stichting Natuurlijk dichtbij

Functie: Voorzitter

Het doel van de stichting is het bevorderen van een omgeving en samenleving waarin zowel het welzijn van de aarde als de dieren als de mensen toeneemt. Door:

- Bij te dragen aan bewustwording over de relatie tussen natuurlijke leefomgeving en welzijn, met (sociale) Permacultuur als inspiratiebron.
- Scheppen van voorwaarden om leven, beleven en samenleven van mensen en dieren op een gezonde bodem meer mogelijk te maken.

Maart 2019 – januari 2020

Trauma Centrum Nederland te Vorden

Functie: Lichaamsgericht vaktherapeut

<https://cm-trauma.nl/>

Voorjaar 2018 – voorjaar 2019

Werkgroep oprichting Stichting Essence Lab

Functie: Algemeen lid

De stichting ondersteunt initiatieven in de ontwikkeling naar een duurzame, circulaire economie en samenleving.

September 2005 – januari 2009

Kamer van Koophandel Drenthe / Noord-Nederland samen met VNO-NCW Noord, Syntens, MKB Noord en de NOM

Functie: Projectmanager Digitale ontwikkeling Drentse ondernemers (DoDo)

Doel DoDo: Stimuleren van innovatie onder het Drentse MKB t.b.v. de groei van de Drentse economie

Lees het [Artikel uit NoordNieuws](#) van Hein Visser, KPN en Jan-Willem Lobeek, VNO-NCW Noord: 'DoDo: Een snelle hub naar het MKB' : <https://www.irmalok.com/projectenprocessencommunities>

- ❖ Projectmanagement (gesubsidieerd project door provincie Drenthe)
- ❖ Lid van en verantwoording aflegend naar de stuurgroep die bestond uit verschillende belanghebbende partijen/organisaties (de diversiteit zorgde voor belangrijk draagvlak)
- ❖ Opzet en beheer van relatienetwerk, inclusief platform en community
- ❖ Relatieopbouw- en beheer met gemeenten, onderwijs, provincie, MKB, partners, intermediaire en non profit organisaties
- ❖ Opstellen projectplan, begroting en subsidieaanvraag
- ❖ Verantwoordelijk voor organisatie en uitvoering projectplan: o.a. succesvolle themabijeenkomsten met hoge bezoekersaantallen, workshops, trajecten, spreekuren, innovatie-community, aansluiting en samenwerking kennisinstellingen/onderwijs/bedrijfsleven/overheid
- ❖ Voorzitter beoordelingscommissie toekenning DoDo Awards (subsidies voor innovatieve projecten)
- ❖ Verantwoordelijk voor interne en externe pr- en communicatie, off- en online
- ❖ Bewaking en verantwoording begroting en opstellen effectrapportage
- ❖ Leiding projectmedewerker(s)
- ❖ Coördinatie samenwerking met partners

1988 – 2005

Waterschap Vollenhove, Waterschap Wold en Wieden en Waterschap Reest en Wieden

Diverse **functies:** Administratief medewerker, Medewerker automatisering, Projectleider en Informatieanalist

- ❖ Projectleiding
- ❖ Opstellen en uitvoeren van het Informatie- en automatiseringsplan
- ❖ Inventariseren en analyseren van de informatiebehoefte en functionele wensen en eisen van gebruikers
- ❖ Advisering over aanschaf/ontwikkeling van informatiesystemen o.b.v. informatiebehoefte
- ❖ Het opzetten en uitvoeren van Informatie-projecten
- ❖ Coördinatie/organisatie van Kantoorautomatiseringsopleidingen
- ❖ Vergunningen en secretariaatswerkzaamheden
- ❖ Beheer kantoorautomatisering: onderzoek, advies, ontwikkeling, invoering en beheer

OPLEIDINGEN

2023 2011 – heden	Trainingsacteur Academie Verschillende Avondklassen, Masterclasses, Intensives, Trainingen, Intervisie	Trainingsacteur Bewust sterven Bewust leven, Intervisie Trainingsacteur, Agressie & Weerstand, Vegan akkerbouw, Improvisatietheater, Hechting & Autonomie, Ego en Superego, Geweldloos / Verbindend communiceren, Systemisch werk etc.
2009 – heden	Verschillende supervisors	Super- en intervise persoonlijke en spirituele ontwikkeling, Trainingsacteurwerk
2008 – 2011	School voor Rebalancing® lichaamswerk en bewustzijn	Rebalancing® lichaamswerk en bewustzijn (HBO)
2009	ITAN - NLP opleidingen	Personal Coach
2009	ITAN - NLP opleidingen	Transactionele analyse
2008	ITAN - NLP opleidingen	NLP Practitioner (communicatie en persoonlijke ontwikkeling)
2002 1999 - 2000	Bestuursacademie Raap Informatica	Projectmanagement (HBO) HBO System engineer/Universele informatiekunde o.b.v. natuurlijke taal; Informatieanalyse
1996 - 1998	Raap Informatica	AMBI diploma HN-lijn (HBO); Informatieanalyse Ontwikkelen van informatiesystemen m.b.v. Universele Informatiekunde (UI) o.b.v. natuurlijke taal
1990-1996 1996	Dirksen Opleidingen NOVI	Praktijkdiploma Informatica I Ambi HS4 Kantoorautomatisering
1984-1987	MEAO CSG te Emmeloord	Commerciële economie en Secretariaats- studierichting
1980-1984	MAVO Het Bakken Vollenhove	

KWALITEITEN

- ❖ Luisteren en Geweldloos/Verbindend communiceren
- ❖ Aanwezig zijn (Presence), stevig doch veerkrachtig, gevoelig, empatisch
- ❖ Aards, stevig en in verbinding (bege)leiden, bijdragen en samenwerken
- ❖ Processen en Procesbegeleiding
- ❖ Verbinden, netwerken en versterken
- ❖ Aanjagen, Coördineren en Organiseren
- ❖ Ondernemend
- ❖ Strategisch met oog voor detail
- ❖ Pionier
- ❖ Eigenzinnig, autonoom
- ❖ Dienend leiderschap
- ❖ Samenwerken in divers krachtenveld
- ❖ Motiveren en inspireren, Betrokkenheid creëren, Deelname organiseren

HOBBY'S & INTERESSES

- ❖ Betekenisvolle inclusieve samenleving en duurzame, circulaire economie & Transitie
- ❖ Natuur, welzijn, persoonlijke en bewustzijnsontwikkeling (en persoonlijke transitie)
- ❖ Biologisch Dynamische Landbouw, Permacultuur & Voedselbossen
- ❖ Cultuur, zang en dans, schilderen, fietsen, theater, wandelen, muziek, kunst
- ❖ Sociale innovatie, maatschappelijk verantwoord ondernemen

OVERIG

Rijbewijs B en in bezit van een auto