

Vierdaagse Masterclass Worden wie je bent

Worden wie je bent, het klinkt zo gemakkelijk en tegelijkertijd roept het enorm veel vragen op. Want wie ben je dan eigenlijk? En ben je dan nu niet wie je bent?

In deze masterclass gaan we kijken naar hoe jij jouw persoonlijk leiderschap (nog) meer vorm kunt geven. Persoonlijk leiderschap is jezelf kennen en van daaruit leiding geven aan jezelf, je werk, je omgeving en je leven. Hoe beter je jezelf begrijpt, hoe beter je jezelf kunt neerzetten in je team, de organisatie, in de wereld. Ontdek wat jij nog mag jij ontwikkelen om je 'verborgen' potentieel in te kunnen zetten.

Ontwikkeling gaat in onze optiek altijd over het vinden van balans. Een harde tante heeft baat bij het toelaten van zachtheid. Een somberaar, die geneigd is de zwaarte op de voorgrond te zetten, heeft te leren ook de lighthheid toe te laten. Iemand die altijd voor iedereen klaar staat, mag leren om klaar te staan voor zichzelf.

Echt duurzaam wordt het als je dan ook nog kan onderzoeken hoe het komt dat je geneigd bent waarom je het doet zoals je het doet en welke drijfveren en overtuigingen daaraan ten grondslag liggen. Wanneer je dit helder in kaart hebt kunnen brengen, leer je te zien hoe je, wanneer het spannend of lastig wordt, deze oude patronen herhaalt in het hier en nu. Je ziet in hoe dit je helpt en ook wat het je kost. Dat stelt je in staat om waar nodig nieuwe keuzes te maken. Zo ontstaat er keuzevrijheid en bewegingsruimte in situaties waarin je tot voor kort dacht maar een mogelijke route te kunnen bewandelen.

We gaan je niet veranderen. Dat willen we ook helemaal niet, en jij waarschijnlijk ook niet. In wezen gaat worden wie je bent dus ook over durven zijn wie je al was. Over alles toelaten wat er is.

We kunnen je leren te zien wat je (vaak onbewust) verborgen hield. Je ervaart wat het je oplevert als je de onbelichte kanten van jezelf in het licht zet. Wat je kan toelaten of toevoegen om meer balans te vinden en meer van je potentieel in te zetten.

Dat maakt je niet perfect en al helemaal niet verlicht, maar wel meer compleet. En het geeft je meer vrijheid. Je kunt er voor kiezen om eens iets anders van jezelf in te zetten, iets anders van jezelf te laten zien. Het hoeft niet, maar het kan wel. Dat is vrijheid.

En dan vindt er wel degelijk een hele grote verandering plaats in je gedrag en in hoe je je voelt, maar zelf ben je in feite niet veranderd. Je hebt enkel geleerd iets van jezelf te laten zien dat al lang in je zat. Worden wie je bent dus.

Wij geloven in er uit halen in plaats van er in stoppen.

Wij helpen je de juiste vragen te stellen aan jezelf.

Soms, zijn dat lastige vragen.

We nodigen je uit om in beweging te komen.

Om te zoeken waar je nog niet gezocht hebt.

Om te kunnen zeggen wat je werkelijk te zeggen hebt.

Om betekenis te geven aan jezelf.

En daarmee aan je organisatie.

Voorbeelden van vragen waarmee je naar deze training kunt komen

- Waarom doe ik steeds dingen die ik eigenlijk niet wil doen?
- Waarom doe ik steeds dingen niet die ik eigenlijk wel wil doen?
- Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan?
- Hoe zorg ik voor een juiste balans tussen geven en nemen in mijn persoonlijke en professionele leven?
- Hoe kan ik mezelf op een authentieke manier laten zien en horen?
- Hoe zet ik op een effectieve manier mijn boosheid/angst/verdriet in?
- Hoe ervaar ik mijn grenzen en mijn behoeften en hoe geef ik ze aan?
- Hoe kan ik ruimte voor mezelf innemen?

Aanpak

We werken veel met systemische werkvormen (bijvoorbeeld familie- en organisatieopstellingen) en met de handvatten die Transactionele Analyse biedt. Ervaringsgerichte oefeningen staan steeds centraal. Beknopte theorie is ondersteunend aan de ervaring. We werken veel “in de ontmoeting” dat wil zeggen dat we werken met wat er in het hier in nu in de training en tussen deelnemers en trainers ontstaat. Daar vindt het werkelijke leren plaats. We stoppen je niet vol met tips en trics die je kort na de training weer vergeten bent. We kijken regelmatig terug in ieders geschiedenis, maar altijd met het doel om beter vooruit te kunnen.

Over de trainers

Deze training wordt verzorgd door Roos Woltering en Anne van Weeghel. Meer informatie over Roos vind je op: www.rooswoltering.nl

Meer informatie over Anne vind je op www.annevanweeghel.nl

Op dag 3 werken we samen met Robin van Soelingen. Robin is kickbokser en onderzoekt in het boksen met je volgens welke patronen je denkt, voelt en handelt. Meer informatie over Robin vind je op www.robinvansoolingen.com

Praktische informatie

We werken in een kleine groep van minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers. Dit zorgt ervoor dat er ruime aandacht is voor persoonlijke vragen. De investering voor deze training bedraagt 2.000 euro excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief: telefonische intake, locatiekosten en eten en drinken tijdens de trainingdagen. Eventuele overnachtingskosten en kosten voor het diner 's avonds zijn niet inbegrepen. We werken van 9.30 uur tot 16.30 uur. Inloop vanaf 9 uur.

Data 2020

Groep 7

23 en 24 maart 2020

15 en 16 april 2020

Veldschuur Muizenberg, Soest

Groep 8

19 en 20 mei 2020

3 en 4 juni 2020

Locatie Achterhoek

Groep 9

24 en 25 juni 2020

8 en 9 juli 2020

Buitenplaats De Hoorneboeg, Hilversum

Programma

Dag 1: Ik en de ander

Wat leer je?

- Je leert de innerlijke bewegingen kennen die jij maakt in contact met anderen
- Je leert verantwoordelijkheid nemen voor je eigen aandeel in wat je tegenkomt in het contact met anderen
- Je hebt een beter beeld van het effect dat je op anderen hebt
- Je kan op assertieve wijze voor jezelf opkomen en feedback geven
- Je leert je eigen grenzen en wensen te ervaren en aan te geven

Je ontdekt dat connectie maken met de ander begint met connectie maken met jezelf en je eigen lijf

Onderwerpen

- Toelaten i.p.v. wegstoppen en benoemen i.p.v. inslikken
- De principes van overdracht
- Subassertief – assertief – (passief) agressief gedrag
- Feedback geven
- Omgaan met kritiek
- Van klacht naar kracht
- De dramadriehoek (Transactionele Analyse)
- In contact zijn met jezelf én met de ander

Dag 2: Ik en mezelf

Wat leer je?

- Je hebt een dieper inzicht in wie je bent en hoe je geworden bent tot wie je bent.
- Je leert hoe jouw levensverhaal leidend is in de manier waarop je je manifesteert
- Je kunt met trots, humor en mildheid kijken naar je mooie en minder mooie eigenschappen
- Je kent jouw ik-competenties en je weet ook wat je nog mag ontwikkelen om je (verborgen) potentieel ten volle te benutten
- Je hebt de kracht van kwetsbaarheid ervaren
- Je leert wat de functie is van jouw emoties, welke vervormingen jij kent en hoe je ze kunt benutten

Onderwerpen

- De essentie van Persoonlijk Leiderschap
- Doelen stellen om focus aan te brengen in je eigen leertraject
- Is effectief gedrag te leren?
- Het nut van ongemak
- Benut je potentieel: ontdek je kracht en ontdek je schaduwkanten
- Omgaan met de vier basisemoties (bang, boos, blij en bedroefd)
- Primaire gevoelens en vervormingen, welke vervormingen ken jij?

Dag 3: Ik en de organisatie

Wat leer je?

- Je hebt zicht op welke positie jij in jouw organisatie inneemt en hoe dit van invloed is op anderen (plek innemen)
- Je kunt authentiek en daadkrachtig aanwezig zijn in het veld van je organisatie
- Je leert hoe jouw geschiedenis doorwerkt in de manier waarop je plek inneemt in je organisatie
- Je leert hoe jij je verhoudt in de dynamiek tussen leiderschap en lidmaatschap
- Je leert welke beweging jij kunt maken om beweging te creëren in je organisatie
- In beweging ontdekken hoe jij je plek pakt

Onderwerpen

- De oerwetten van leiderschap en lidmaatschap
- Plek innemen en plek aannemen
- Verantwoordelijkheid versus vertrouwen
- Boks clinic Robin van Soelingen

Dag 4: Persoonlijke verdiepingsdag

Tijdens deze dag is er extra ruimte voor persoonlijke verdieping. We werken met systemische opstellingen. Iedere deelnemer heeft de ruimte om uit alles dat in de voorgaande dagen voorbij is gekomen nog de stappen te zetten die gewenst zijn. Ruimte voor open eindjes, afronding en het borgen van ieders persoonlijke thema's.

Meer informatie of aanmelden?

Wil je meer weten over deze masterclass of heb je vragen? Schroom dan niet om contact op te nemen. We vertellen je graag meer en onderzoeken graag samen met jou of dit programma bij je past?

Je kunt mailen naar info@annevanweeghel.nl of naar info@rooswoltering.nl

Wij nemen dan contact met je op!

Contact

roos@rooswoltering.nl

+31(0)619848631