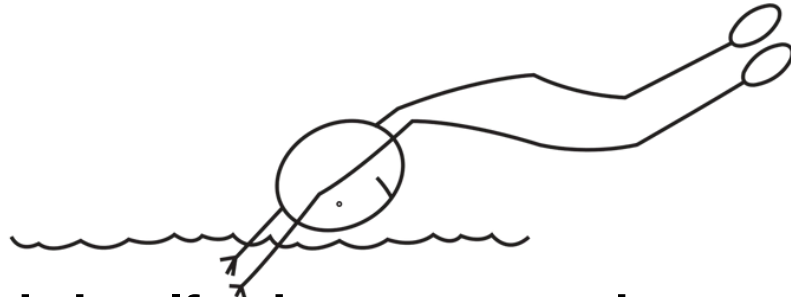


Persoonlijk leiderschapstraject In Beweging



Ben jij eraan toe om echt in jezelf te investeren en daar bewust tijd voor vrij te maken? Pak dan nu de regie over jouw leven!

Je wilt:

Jezelf goed leren kennen

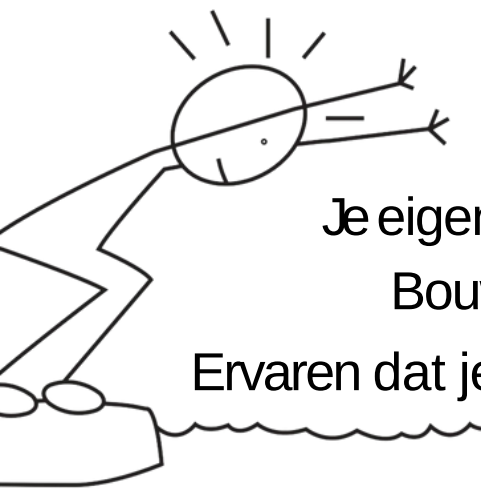
Juiste keuzes maken

Lekker in je vel zitten

Je eigen koers varen, wat iedereen er ook vindt

Bouwen aan een stevige persoonlijkheid

Ervaren dat je zoveel meer bent dan je voor mogelijk hield



Interesse? Klik [hier](#) voor een intake

Daphne van Roon

Daphne van Roon
Training, advies en coaching
www.daphnevanroon.nl



In Beweging

Tijdens het traject In Beweging ga je het onderzoek aan om erachter te komen wat je werkelijk wilt en hoe je daar komt. Waar wordt je blij van? Waar laat jij je door leiden? Je gaat onderzoeken wat je onbewust vermijdt en hoe je moedig met je angsten om kunt gaan. In plaats van het voorkomen van fouten, of het eindeloos nadenken over wat anderen van je vinden leer je hoe je je energie in belangrijke zaken kunt stoppen. Waardoor je minder wordt geleefd en kunt zijn wie je echt wil zijn. Je vergroot je veerkracht en leert hoe je kunt dealen met jouw gevoelens en gedachten. Je leert waar je wél echt invloed op hebt.

Na het traject ben je weerbaarder, waardoor je meer je eigen keuzes maakt en datgene doet wat belangrijk voor jou is. Je bent energiever en je relaties zijn liefdevoller, omdat je je durft te laten zien en kwetsbaar durft te zijn. Je richt je op het werk wat echt bij je past.

Wat maakt Persoonlijk leiderschap In Beweging bijzonder?

Een praktisch traject waar je direct mee aan de slag kunt.
Je komt letterlijk in beweging: fysiek, mentaal en emotioneel.
Je hoeft het niet alleen te doen, samen zijn we er voor jou.

De focus ligt op jou als uniek persoon.
De kracht van de groep is een toegevoegde waarde.
Ervaringsgericht, maar theoretisch onderbouwd.

Werken met de groep

Jij hebt een beeld van jezelf, maakt beelden van anderen en denkt na over je relaties. Maar kloppen die gedachten wel? In het traject Persoonlijk leiderschap In Beweging leer je door de groepsdynamiek. Je krijgt zicht op de impact die jij op anderen hebt en ervaart hoe anderen jou triggeren en hoe je daar op een effectieve manier mee om kunt gaan.

Intake

Als je overweegt om mee te doen, plannen we een intake gesprek. Dat kan telefonisch, online of fysiek. Tijdens dit gesprek verkennen we je ontwikkeldoel en waar je nu staat. Zo krijgen we een beter beeld van jou en krijg jij tijdens het gesprek ook een beter beeld van ons. Besluit je om het traject toch niet te gaan doen, geen probleem – dit gesprek is vrijblijvend.



“Onze diepste angst ligt niet in de gedachte dat we niet goed genoeg zijn.

Onze diepste angst is dat we onmetelijk krachtig zijn.”

Nelson Mandela

Hoe ziet het traject eruit?

Persoonlijk leiderschap In Beweging bestaat uit een 2-daagse en 5 dagen verspreid over een half jaar. Tijdens het traject werken we ervaringsgericht. Dit houdt in dat we zowel mentaal, fysiek als praktisch aan de slag gaan. Creativiteit neemt een belangrijke plaats in en we werken zoveel als mogelijk is buiten. Belangrijk in de aanpak is een vertrouwelijke sfeer, waar humor ook een plek heeft. Methodieken waarmee we onder anderen werken zijn: ACT (acceptance and commitment therapy), mindfulness, body awareness, diverse communicatie modellen.

Opbouw

Module 1: Startdagen

Twee hele dagen om kennis te maken met jezelf, de groep en de werkwijze. De volgende vragen staan centraal: Wie ben jij? Wat wil jij? Wie is de groep?



Module 2: Er is er maar 1 zoals jij

In deze module ga je onderzoeken wat jou als mens zo uniek maakt. De vragen die centraal staan zijn: Wat maakt jou bijzonder? Hoe zien anderen jou? Wat zijn jou kwaliteiten en talenten?



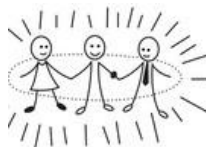
Module 3: Door de ogen van iemand anders

Je kunt jouw eigenwijsheid pas inzetten als je die aan de buitenwereld laat zien. Tijdens deze module ga je dit oefenen door middel van moedige communicatie. Je gaat jezelf laten zien en leert hoe je overkomt. Hoe breng je effectief een boodschap over?



Module 4: Ik en de ander

Wij mensen zijn kuddedieren. Alleen samen met anderen komen we het best tot ons recht. Hoe dat werkt onderzoek je in deze module. Je krijgt antwoord op vragen als: Wat is mijn rol in een groep? Hoe bouw ik aan stevige relaties?



Module 5: Lastige situaties

Het leven is geen gespreid bedje. Iedere dag komen we in ongemakkelijke of zelfs moeilijke situaties. In deze module leer je hoe je daarmee omgaat en wat je kan doen als het tegenzit.



Module 6: Krachtig staan

In de laatste module laat jij zien wie je bent en wat je geleerd hebt. Dit wordt een feestje!



Tussentijd

De modules zullen je veel leren en inspireren. Toch is de tijd tussen de modules het meest belangrijk, omdat je daar oefent met al het geleerde. In het echte leven dus. Dit hoeft je niet alleen te doen, want in de tussentijd krijg je via Whatsapp steun van de gehele groep en de begeleiders.

De trainers

Daphne van Roon



Mijn naam is Daphne van Roon en ik begeleid al 30 jaar mensen in organisaties door middel van training, coaching en advies. Daarnaast ben ik auteur van het boek: Hoe train ik mijn Verdraagspier? Mijn werkwijze is erop gericht om flexibiliteit en eigenaarschap te vergroten. Ik leer je om stap voor stap te doen wat je echt wilt met je leven en om daarbij lastige situaties niet uit de weg te gaan. Een veilige setting, plezier en praktische toepasbaarheid vind ik heel belangrijk. Ook ik blijf mezelf uitdagen door steeds weer nieuwe kanten te ontwikkelen. Yoga, meditatie, karate en koudwater zwemmen geven daarbij kracht en houden mij in balans.

Ik ben Tom du Bois, 29 jaar. Geboren in Amstelveen, getogen in Amsterdam. Na mijn middelbare school wilde ik de wereld ontdekken en ben ik veel op reis geweest. Daarna heb ik psychologie gestudeerd aan de UVA en altijd in de Amsterdamse horeca gewerkt. Ik ben goed in het faciliteren van mensen en groepen. Door de juiste vragen te stellen en open te zijn over mijn persoonlijke leven - waarin ik best wel getruuggeld heb - ben ik in staat om je op een speelse manier aan het denken te zetten over je leven en waar jij graag aandacht aan besteedt. Als psycholoog leer je dat praten helpt, dat geloof ik. Maar wat nog veel beter werkt is bewegen, dingen uitproberen en falen. Daar heb ik zelf ontzettend veel van geleerd en ik had eigenlijk eerder in mijn leven willen beginnen met fouten maken. Fouten maken is voor mij de beste leerschool gebleken. Wat je van mij in contact kan verwachten is warmte, openheid en betrokkenheid. Niet zwaar maar wel to the point.

Tom du Bois



Kosten

De kosten zijn ~~€ 2400~~ € 1400 excl. 21% btw voor het gehele traject van 6 modules. Dit is inclusief het boek: Hoe train ik mijn Verdraagspier, lunch, thee en koffie en een diner tijdens de eerste module.

Veel bedrijven en organisaties vinden het belangrijk dat jij jouw persoonlijke effectiviteit vergroot. Zo komen jouw kennis en vaardigheden optimaal tot zijn recht en maken zij optimaal gebruik van jouw competenties. Daarnaast werk je beter samen waardoor je teamprestaties verbeteren. Daarom willen veel organisaties jou supporten door via een persoonlijk opleidingsbudget bij te dragen aan jouw ontwikkeling. Je kunt daarover praten met je leidinggevende of iemand van HR.

Er is een regeling voor studenten en mensen met een klein budget.

Garantie

Mocht je aan het einde van het traject geen verandering bemerken, dan heb je het recht om kosteloos het traject nogmaals te volgen.

Data

De modules zijn altijd op vrijdagen.
De startmodule is op vrijdag en zaterdag.
Data: 18 en 19 februari, 18 maart,
22 april, 20 mei, 17 juni, 8 juli.

Interesse:

Klik [hier](#) voor een intake

Locatie

Villa Buitenlust Amsterdam
www.villabuitenlust.com

Contact

Daphne van Roon
06-10875182
info@daphnevanroon.nl
www.daphnevanroon.nl