

WAT WIL IK VAN MIJ?



De R-3 formule

“Vanuit REGIE, RICHTING, ROUTE naar SCRIPT”

Ligt u goed op route? Test u zelf.

Nr	Beantwoorde de vragen met JA of NEE	JA	NEE
1	Krijgt u energie in uw werk		
2	Komt u tot voldoende verbinding met anderen		
3	Heeft u focus in het hier en nu		
4	Doet u waar u goed in bent		
5	Heeft u een beeld waar u heen wilt in de toekomst		
6	Werkt u met een plan voor de komende periode		
7	Kent u uw drijfveren		
8	Staat u in uw kracht		
9	Doet u wat u echt wilt in uw leven		
10	Boekt u voldoende resultaat in de waan van de dag		
11	Reflecteert u uw handelen regelmatig		
12	Weet u hoe u uw doelen gaat bereiken		



De uitslag.

Aantal keren JA	Uitleg
11-12	Gefeliciteerd. U hebt de zaken goed op orde! Mogelijk wilt u de zaag nog iets scherper hebben. We horen graag van u.
17-10	Jazeker, u bent goed op weg. In deze training "Wat wil ik van mij" schaaft u de laatste puntjes scherp bij.
3-6	U bent nog in verwondering over wat allemaal zou kunnen. Deze training gaat u echt veel opleveren. Piketpalen worden geslagen.
0-2	Tja ..., misschien is een persoonlijk gesprek een goede eerste stap. Wij helpen u graag verder.

Wat gaat de training u opleveren?

U herkent de rode draad in uw leven: u weet wie u inspireert (wie), wat uw basisbehoeften zijn (wat), welke koers dat vraagt en wat u te doen staat (hoe).

- ❖ U weet uw potentiële krachtbronnen beter te gebruiken
- ❖ U kent uw blokkades en weet u deze beter te hanteren
- ❖ U kunt beter balans houden tussen denken en voelen en bent u met uw gehele persoonlijkheid aanwezig
- ❖ U (her)kent uw ingesleten gedragspatronen en zet de eerste stappen om ze te veranderen
- ❖ U heeft beter inzicht in uzelf en houdt u beter de **Regie** over uw leven
- ❖ U maakt zelfverantwoordelijk en bewust uw eigen keuzes
- ❖ zo geeft u **Richting** vanuit meer zelfsturing;
- ❖ u heeft een visie op uw toekomst en kunt die delen met anderen
- ❖ Nieuwe inzichten zet u om in concrete acties
- ❖ U heeft meer invloed op uw **Route**
- ❖ U heeft u meer daadkracht en energie
- ❖ U heeft u een schriftelijk script geschreven voor de komende periode



Voor wie is de training geschikt?

De training is bedoeld voor mensen die even afstand nodig hebben, zich onrustig voelen, zich opnieuw willen oriënteren, vast zitten in hun lijf of anders willen gaan handelen. Maar zeker voor strebers, hardlopers, twijfelaars, no-nonsens types, hoppers en zoekenden.

We worstelen soms onbewust met de vraag: ga ik op de ingeslagen weg verder en kom ik misschien tot stilstand, of ga ik op avontuur en vind ik nieuwe zingeving en inspiratie?

U kent uw gedragspatronen en blokkades, maar weet deze nog niet te doorbreken. Bent u al langer in een organisatie werkzaam, maar wilt u wel eens weten wat u nu daadwerkelijk drijft? Waar u inspiratie vandaan haalt? Waar uw rust en aandacht ligt? Wat nodig is voor meer daadkracht?

Wij werken met 2 verschillende groepen; leidinggevend en niet-leidinggevend

De training is geschikt wanneer u:

- ❖ behoefte heeft aan reflectie op eigen denken, voelen, doen en beslissingen nemen
- ❖ op zoek bent naar daadkracht en resultaatgerichtheid
- ❖ interesse heeft voor drijfveren en bezieling, waar gaat het u werkelijk om
- ❖ bereid bent naar uw eigen blokkades te kijken
- ❖ geen moeite heeft met 'alternatieve' werkvormen (bewegings-, concentratie- en verbeeldingsoefeningen)
- ❖ een antwoord zoekt op zingevingsvragen (geen loopbaanvraagstukken, ander werk kan)
- ❖ behoefte heeft aan innerlijke rust en balans
- ❖ aandachtig en bewust aanwezig wilt zijn in het hier-en-nu
- ❖ effectiever wilt handelen; meer vanuit bewustzijn dan vanuit vaste patronen
- ❖ persoonlijk leiderschap wilt versterken

Wat komt aan bod?

De training **"Wat wil ik van mij"** is een ervaringsgerichte training. De training bestaat uit een mix van inspirerende informatie en video's afgewisseld met verdiepende oefeningen die zowel mentaal, emotioneel als fysiek een kentering in u kunnen bewerkstelligen.

Het doel hiervan is uw bewustzijn en denkvermogen te verhogen en meer waarnemer te worden van uzelf en situaties, zodat u in staat bent om meer zelfsturing en regie te geven aan uw eigen leven.

In deze training staan zowel het gesprek centraal als individuele verwerkingen en oefeningen.

**Het is een actieve training waarbij u de hoofdrol speelt simpelweg omdat u iets in uw leven wilt veranderen of met levensvragen zit.
U leert door interactieve en praktische oefeningen, die u ook in uw dagelijks werk en privé kunt toepassen.**

De training wil u stimuleren en inspireren bewust en met bezieling te leven door het maken van keuzes: wat wil ik echt in werk, prive, relatie en vrije tijd, waar kies ik voor en wat zijn mijn drijfveren voor mijn dagelijks handelen?

We helpen u uit te zoeken wat u energie geeft en wat u energie neemt en hoe u daar in de toekomst mee om kunt gaan.
U gaat aan de slag om helder te krijgen wat uw werkelijke passie is en welke richting u uw leven de komende periode wilt geven. Wat vervult u en hoe krijgt u meer flow in uw leven?

Waar ligt voor u de balans tussen werk, privé, relatie, vrije tijd en de momenten dat u nadenkt over het leven zelf? Met deze vragen gaat u tijdens de training op verschillende manieren aan de slag.

"Succesvolle mensen hebben één ding met elkaar gemeen en dat is dat zij een heldere visie, een beeld van hun gedroomde toekomst hebben"

U schrijft tijdens de training en thuis aan uw eigen levensscript van 1 á 2 A-4tjes waarin staat waar u voor gaat en waar uw target ligt voor de komende periode.

Wij bespreken en oefenen 4 krachtige methoden om uw levensscript te realiseren.

We oefenen een aantal technieken om meer rust in uw hoofd te krijgen en zaken meer te relativiseren.

Wie zijn uw trainers?

Berend Redder van de Reddergroep

Berend is een ervaren trainer en consultant. Hij heeft meerdere leidinggevende posities vervuld zowel in de publieke als private sector. Vanuit deze ervaringen is zijn aandacht sterk komen te liggen bij thema's als organisatieontwikkeling, (persoonlijk)leiderschap en persoonlijke groei. Mede vanuit internationale ervaringen en contacten is er ook samenhang ontstaan tussen oosterse en westerse benaderingen in het persoonlijk leven van mensen.

Vincent van Dam van Livinplan BV

Vincent van Dam is een ervaren interim directeur, counselor, trainer en projectleider met ruime ervaring in (speciaal)basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Daarnaast is hij actief in het ontwikkelen van producten die het welzijn en bewustzijn van mensen verhogen. Zie: www.livinplan.com

Opbouw en duur

De totale doorlooptijd van de training bedraagt 4 maanden. De training bestaat uit een oriënterend gesprek en 2 blokken van 2 dagen.

Doelstellend gesprek

In een persoonlijk gesprek met uw trainer bespreekt u uw achtergrond, beweegreden om deel te nemen en wederzijdse verwachtingen. Samen formuleert u leerdoelen, mogelijk met behulp van een online drijfverenscan. U krijgt trainingsmaterialen mee en in veel gevallen ook een voorbereidende opdracht.

Dit gesprek duurt een uur en vindt plaats op onze locatie nabij Zwolle.

Blok 1: 15, 16 en 17 juni 2011

de avond van te voren; aankomst 19.00 – 22.00

- dag 1 van 10.00 tot 20.00 uur
- dag 2 van 09.00 tot 16.30 uur

Blok 2: 23,24 september

- dag 1 van 10.00 tot 20.00 uur
- dag 2 van 09.00 tot 17.00 uur



Optioneel Borgen: "Houd de zaag scherp"

Indien gewenst en bij voldoende aanmelding is er de mogelijkheid om 1 keer in de 6 weken een avondbijeenkomst te beleggen van 2 uur om de koers van uw levensscript gefocust te houden en er op te reflecteren onder begeleiding van 1 van onze trainers/coaches. Kosten €97,- per deelnemer,

Training

Uw investering in deze training van 10 dagdelen bedraagt € 1.795,00.

Inclusief **GRATIS**

1. drijfverentest twv €125,-(vooraf af te nemen)
2. interactief online coach programma twv €44,95 voor twee maanden te ontvangen na afloop van de training

Studiemateriaal

Literatuur:

- De waardenmatrix, Hans Versnel (€ 32,95)
- Persoonlijk leiderschap, Simon Smith (€ 22,50)

Mocht u reeds in het bezit zijn van de genoemde literatuur of het om andere reden niet op prijs stellen dat wij de literatuur voor u verzorgen, wilt u dit dan aangeven bij de inschrijving.

Accommodatie (optioneel diner en overnachting)

Voor gebruik van accommodatie, collectieve consumpties, lunch en snacks moet u rekenen op circa € 72,50 per trainingsdag. Indien u wilt, kunt u 's avonds dineren voor € 27,50 per diner, exclusief drankjes. Ook kunt u ervoor kiezen te overnachten tussen twee opeenvolgende trainingsdagen. De kosten hiervoor bedragen € 75,00 per nacht.

Factuur

Na afloop van het doelstellend gesprek ontvangt u de factuur. Deze bevat het totaalbedrag van training, materialen, uw arrangement en (indien van toepassing) de BTW. De factuur dient voor aanvang van de eerste trainingsdag te worden voldaan.