

Surfen op je onderstroom

Workshop voor leiders en professionals



- ~ Online intake
- ~ Eéndaagse workshop
- ~ Coachsessie na workshop
- ~ Whitepaper
- ~ 4 -7 deelnemers
- ~ Heerlijke biologische lunch

Surfen op je onderstroom

Versterk je persoonlijk leiderschap

In een dag krijg je inzicht en praktische handvatten om een stap te zetten in het patroon waar jij het meest last van hebt. Je gaat een dag de diepte in. Doordat we werken in een kleine groep is er veel persoonlijke aandacht.

Jouw hardnekkige patroon

Een patroon kan heel veel vormen aannemen: uitstelgedrag, je mond niet open doen, in ongezonde relaties terecht komen, jezelf klein maken, jezelf groot maken, dichtklappen als de spotlight op jou staat, emoties weglachen, depressief slachtoffer worden, anderen helpen zodat je zelf niet zichtbaar wordt, vechten tegen

je baas als je een opdracht krijgt, verslaving aan drugs, drank, werken, sporten, etc.

Een patroon ontstaat als antwoord op wat je in het leven ooit hebt aangetroffen. Daar is niks mis mee. Sterker nog: ooit was jouw patroon misschien wel jouw overlevingsstrategie. Er is meestal een goede reden (geweest) waarom je ooit een patroon hebt opgepikt en er eindeloos mee door bent gegaan. Vaak kom je onbewust in je patroon terecht. Het is top als het je lukt om telkens bewust te zijn van je patroon. En het wil niet zeggen dat je er meteen mee kunt stoppen.

Een nieuw besluit en actie

In de workshop ontrafelen hoe jouw patroon eruit ziet en waar het vandaan komt. En we maken concreet wat je er in jouw dagelijkse praktijk mee kunt doen. Dat vergt een besluit en actie. En inderdaad: soms is je patroon dat je juist niet doet wat goed voor je is. Dan lijkt het patroon terug te vechten. In de workshop onderzoeken we hoe jij hiermee kunt omgaan. En ondanks het terugvechtende patroon toch een stap kunt zetten. Alvast een tipje van de sluier: vechten tegen je patroon is meestal niet de beste strategie.....

Opbrengst

In deze workshop ervaar je:

- Wat maakt dat jij hardnekkige patronen hebt ontwikkeld
- Wat er in je lijf gebeurt als je in een hardnekkig patroon terecht komt
- Welke invloed patronen hebben op je levenslust in het hier en nu.

Je leert om deze ervaringen om te zetten in praktische en werkbare inzichten, die je in je werk en dagelijks leven kunt gebruiken.

Thema's

- Functie van patronen
- Levensscript en scriptcirkel
- Integraal waarnemen
- Effect van patroonontkenning
- De rol van overdracht
- De wetten van het familiesysteem

Is deze workshop iets voor mij?

Bekijk of je je herkent in één of meer van de volgende situaties:

- Ik zit vast in een patroon en weet niet hoe ik verder kom.
- Ik stel eindeloos dingen uit en begrijp niet waarom. Het is slecht voor me.
- Ik erger me altijd aan mijn baas of één specifiek type collega.
- Ik zeg snel ja tegen klussen, terwijl ik toch echt NEE had willen zeggen.
- Ik voel de neiging om meteen te willen vechten als de ander zich boven mij plaatst.
- Ik wil altijd onder tafel verdwijnen als iemand iets aan me vraagt.
- Ik kom niet verder met een oplossing voor mijn patroon, en daar ben ik boos over.
- Als iemand emotioneel wordt, haak ik altijd af.
- Doordat ik anderen altijd help, vraag er nooit iemand naar mij
- (vul hier jouw patroon in)



Aanpak

Verdiepend op identiteitsniveau, vanuit jouw praktijk

We werken in de workshop niet aan je vaardigheden, maar werken op de laag van de identiteit. En dat vraagt tot het gaatje gaan om te onderzoeken hoe jouw patronen in elkaar zitten. Ook als dat moeilijk of pijnlijk is. We werken met casuïstiek uit de praktijk van de deelnemers. En waar mogelijk maken we een checklist of stappenplan om op je werk of thuis verder te leren.

Het lijf als kompas

Je lijf is je beste raadgever en altijd

beschikbaar. Daarom doen we lichaamswerk. Om, soms opnieuw, te leren luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft. Over hoe jij reageert in de ontmoeting. Trek je je terug? Stap je naar voren? Span je aan? Is er een adrenalinerush? Door te luisteren naar je lijf word je bewuster van je patroon, en ontdek je alternatieven.

Systemisch bekeken

In de opleiding werken we vanuit systemische inzichten. Jij zet in het licht wat jij hebt meegenomen vanuit je gezin van herkomst.



Wat vinden anderen?

Judith Donkers

Directeur Zorg en Welzijn, Curio

“Chris is een zeer plezierig mens om mee te werken; hij brengt niet alleen veel inhoud en bagage mee, maar vooral oprechte interesse, een goed en onbevooroordeeld luistervermogen en scherp gevoel voor wat het gesprek nodig geeft. Chris creëert een fijne setting, waarin rake vragen op hun plek vallen”.

Suzan Veldhuis

Directeur School of Business, Building & Technology, Saxion Hogeschool

“Coaching van Chris werkt door in het dagelijkse leven. Het was fijn om echt even de diepte in te gaan en tegelijk praktisch aan de slag te kunnen. De weg naar nieuwe inzichten gaat gepaard met een tikkeltje ongemak en een gevoel van strijd met jezelf. Chris heeft me net dát zetje gegeven dat ik nodig had.”

Over deze workshop

Doelgroep

Leiders en professionals die bereid zijn een dag diepgaand te werken aan een doorbraak in een hardnekkig patroon.

Groepsgrootte

4-7 deelnemers

Begeleider

Chris Tils

Kosten

Deelname: € 295,- (ex BTW)
(inclusief biologische lunch, koffie, thee, Tony's Chocolonely en koekjes)

Tijdstip

10.00u-17.00u

Locatie

Praktijkruimte Chris Tils
(4 minuten lopen vanaf NS station
Woerden)
Van der Valk Boumanlaan 25
3446 GE Woerden

Vragen?

Stel ze gerust om te kijken
of deze workshop bij je past.

mail@christils.nl

— Over Chris Tils

“Ik begeleid leiders, professionals, teams en organisaties in hun transformatieprocessen. Samen ontrafelen we patronen die de onderstroom belemmeren. Vaak op identiteitsniveau in de diepte, soms meer aan de oppervlakte. Ik leer je sturen op de onderstroom met scherpe vragen en verrassende interventies. En met humor! Je wordt vrijer, succesvoller en krijgt meer verbinding met jezelf, je team en je organisatie.”