

Werken van binnenuit

Verbinding met jezelf, je collega's en je werk



- Coachsessie vooraf
- Drie trainingsdagen
- Twee trainers
- 6-12 deelnemers

- Centraal in Nederland
- Verblijf midden in de natuur
- Eten en drinken dat je goed doet

Werken van binnenuit

Waar sta jij in je leven? Welke rol speelt je werk? In de training Werken van Binnenuit onderzoek je patronen die verbinding met jezelf, je collega's en je werk beïnvloeden of zelfs in de weg staan.

In de training maken we een begin met het veranderen van die patronen door oefeningen die we doen. Daarna kun je met bruikbare inzichten en praktische handvatten verder aan de slag.

Flow in de ontmoeting

Lekker werken gaat niet alleen over plannen en resultaten. Het gaat pas echt lekker bij flow in de ontmoetingen. In ontmoetingen wordt jouw eerste reactie bepaald door de patronen die je in de loop van je geschiedenis hebt geleerd. Dat geldt ook voor je collega. Soms is de interactie met je collega stimulerend, en soms belemmerend voor het ontstaan van verbinding en samenwerking. In deze training onderzoek en ontdek je waar deze patronen vandaan komen en wat je ermee kunt doen.

Verbinding met jezelf en je collega's

In de training kijk je diepgaand naar de betekenis die werk voor jou heeft. En ga je na wat jij zelf kunt doen om te zorgen dat jouw werkomgeving stimulerend en vervullend kan werken. Wat is jouw plek in de wereld, en hoe past jouw werk daarin? Hoe is dat verbonden met hoe je het ooit hebt gezien en geleerd? Van waaruit doe jij je werk? Vanuit welke plek?

Aanpak

We werken op de laag van de identiteit. Dit vraagt om zorgvuldig onderzoek naar hoe jouw patronen in elkaar zitten. We werken met het hart en dat kan soms pijnlijk zijn, we noemen het vaak "Met hart en hard". De casuïstiek uit de praktijk van de deelnemers is de basis van de training. 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, en dit zijn we ons vaak niet (meer) bewust. Daarom doen we lichaamswerk in de training en is de training op een mooie plek

in de natuur. Om, soms opnieuw, te leren luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft. Over hoe je reageert in de ontmoeting. Trek je je terug? Stap je naar voren? Span je aan? Is er een adrenalinerush? Stokt je ademhaling? 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. Je zet in het licht wat jij hebt meegenomen vanuit je gezin van herkomst. En hoe zich dat verhoudt tot de wetten van het organisatiesysteem waarin jij werkt.

Opbrengst

In deze training leer en ontdek je:

- Je authenticiteit, kwaliteit en kwetsbaarheid in te zetten in je werk
- Met lijf en hart waar te nemen, voordat je hoofd aan gaat
- Hoe jouw patronen invloed hebben op je werkplezier
- Vanuit je gevoel én je hoofd te werken
- Blokkerende patronen herkennen en doorbreken
- Wie je bent en waar je voor staat

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

- Zien en gezien worden
- Waarnemen met je lijf en hart
- Emoties herkennen en bespreekbaar maken
- Werken vanuit je lege midden
- Jezelf helemaal meenemen naar je werk
- Werk als inspiratiebron
- Balans van geven en nemen
- Relatie van je familiesysteem en organisatiesysteem
- Overdrachtspatronen
- Levensscript en scriptcirkel
- Met open hart contact maken

Is deze training iets voor mij?

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

- Ik ben kwijt waarom ik mijn werk ook alweer leuk en belangrijk vind.
- Ik steek veel extra tijd in mijn werk. En heb het idee dat dat niet wordt gezien.
- Ik word soms boos, doe daar niks mee en ga zitten mokken over wat ik had moeten doen.
- Als de sfeer slecht is schiet ik in de stress en blokkeer ik.
- Ik erger me altijd aan mijn baas of één specifiek type collega.
- Ik krijg de feedback dat mensen moeilijk contact met mij kunnen maken.
- Ik ben er niet zo goed in mijn emoties te voelen of uiten, ik slik nu vaak dingen in.
- Ik zeg snel ja tegen klussen, terwijl ik toch echt NEE had willen zeggen.
- Ik lever goede prestaties. En toch voel ik me niet succesvol.
- Ik kan moeilijk de moed te vinden om dingen uit te spreken / de confrontatie te zoeken.
- Ik begrijp niet goed hoe het informeel werkt in mijn organisatie.
Hoe komt dat toch?



Over Chris

“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.”

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”.

Over Myrthe



“Scherp op de inhoud en zacht op de mens, werk ik met mensen, teams, organisaties en bestuurders die bereid zijn om vanuit een groter perspectief te kijken naar wat er speelt en welke rol ze daar zelf in (kunnen) hebben. Dat is kwetsbaar, maar werkt tegelijkertijd als een katalysator. Mijn werkwijze is open, gezamenlijk, met oprechte belangstelling, scherp, met een dosis humor, de vinger op de zere plek leggen. Wat leidt tot meer vervulling, succes, vrijheid en werkplezier”.

Nicol Tadema, Oprichter en eigenaar van VoorTekst

“Recht door zee, kraakhelder en zonder doekjes erom te winden. Zo is en communiceert Myrthe. Ze houdt haar gesprekspartner geregeld een goedgepoetste spiegel voor, ze neemt ook plaats náást hem/haar om samen te kijken hoe iets nóg beter kan. Feilloos beweegt zij mee met de dynamiek van de organisatie, groot of klein. Zij vindt de beste weg.

Myrthes sterke en empathische persoonlijkheid wordt aangevuld door een gedegen opleidingsachtergrond. Gegarandeerd resultaat.”

Over deze training

Doelgroep

Leiders en andere professionals die verlangen naar meer verbinding met zichzelf, hun werk en de mensen met wie ze werken om zo te komen tot meer vervulling. En die bereid zijn om hiervoor hun eigen patronen diepgaand te onderzoeken.

Groepsgrootte

6-12 deelnemers

Trainers

Chris Tils
Myrthe Terranea

Kosten

Deelname: € 1145,- (ex BTW)
Verblijfskosten: € 350,- (ex BTW)

Early Birds

Als je boekt en betaalt voor 22 januari 2022 geldt een Early Bird korting van € 250,-

Data en tijden

22-24 maart 2022
Elke dag start om 10.00u.
De laatste dag eindigt om 17.00u

Corona

Als de training door Corona niet live kan plaatsvinden, verschuiven we de training naar een andere datum.

Locatie

Het Boshuis –
Buitenplaats De Hoorneboeg,
Hoorneboeg 5

(Navigatie: Buitenplaats de Hoorneboeg, 1213 RE Hilversum)



Vragen?

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

mail@christils.nl