

Workshops en lezingen

Alle onderwerpen zijn in te vullen als (maatwerk) workshop, lezing of training.

Workshop: 1 dagdeel. Interactief karakter met praktijkoefeningen. Nadruk ligt op bewustwording en eye-openers.

Lezing: 1 uur. Interactief karakter met een hoog infotainment karakter.

Training: meerdere dagdelen. De nadruk ligt, naast theorie, op de eigen praktijk van de deelnemers.

Door eigen ogen

Sociaal voorgeschreven perfectionisme onder de loep

In deze workshop onderzoeken we de sociale druk die mensen ervaren om perfect te zijn in de ogen van anderen. Hoe we naar onszelf kijken door andermans ogen in plaats van door die van onszelf, waardoor we meer bezig zijn met het voldoen aan de verwachtingen van anderen dan dat we onszelf de vraag stellen: wat wil ik, wat heb ik nodig. Sociaal voorgeschreven perfectionisme werkt please en uitstelgedrag in de hand en vergroot de kans op faalangst. Wat heb jij nodig om je eigen weg te kunnen gaan? Hoe kan jij in contact met anderen je eigenheid bewaren? En hoe maak je passende en autonome keuzes die dienend zijn voor jou?

Onderwerpen:

- sociaal voorgeschreven perfectionisme
- het ik -ander perspectief
- empathie, een gave én een opgave
- authenticiteit
- zelfcompassie

Be yourself, be a role model

We hebben rolmodellen nodig om alles wat vanzelfsprekend lijkt te doorbreken. Willen we verandering? Dan zullen we voorbeelden moeten hebben die ons het zelfvertrouwen geven dat deze verandering ook mogelijk is! En realiseer jij je weleens dat ook jij iemands rolmodel kan zijn en met die kracht een voorbeeld en een inspiratiebron bent en dus jouw ervaring en succes kan doorgeven? In deze workshop staat de functie van rolmodellen centraal. Als je jouw grote maar vooral ook kleine voorbeelden onder de loep neemt, krijg je meer inzicht in je ontwikkeling en ontdek je welke kanten van jouw persoonlijkheid je nog verder wilt laten groeien. Daarnaast ben jij op jouw beurt ook een rolmodel voor anderen. Door dit in te zien, ontdek je dat jouw sterke kanten veel bijzonderder zijn dan je dacht. Zo versterk je je eigen identiteit en houd je je ambitie levend. En... door een rolmodel te zijn help je anderen om hetzelfde te doen.

Onderwerpen:

- de werking van rolmodellen
- we can't be, what we can't see
- sociale bewijskracht
- zelfonthulling en kwetsbaarheid
- your lesson learned

Gender en overtuigingen: we zien wat we geloven

Over wat het betekent om een man of vrouw te zijn, hebben we talloze overtuigingen, die zowel op bewust als onbewust niveau onze blik op de wereld, op gender, bepalen. We zijn gemakkelijk geneigd deze eigen waarneming als een voldongen feit te beschouwen. Door onze perceptuele filters 'zien' we alleen datgene wat ook binnen onze overtuigingen past. Meer bewustzijn van onze overtuigingen en deze ook te durven challengen verruimt ons perspectief en maakt het mogelijk ook keuzes te maken buiten ons eigen referentiekader.

In deze workshop gaan we op zoek naar overtuigingen over ons man en vrouw zijn, naar de oorsprong van deze overtuigingen en hoe deze in het hier en nu van invloed zijn.

Onderwerpen:

- gender stereotype bedreiging
- weten + zijn = conclusie over zelf
- cats & dogs dilemma
- buddha inquiry
- van beperkende naar verruimende overtuigingen

Ambities waarmaken

The privilege of a lifetime is to become who you truly are. (Carl Jung)

Lukt het jou om je ambitie waar te maken? Of ben je er eigenlijk nog helemaal niet uit waar deze ligt? Of denk je misschien wel dat je überhaupt geen ambitie hebt?

Ambitie is een woord dat we associëren met macht, ellebogenwerk en carrièrejagers en vaak heeft het daardoor een negatieve lading. Zonde, want ambitie heeft ook te maken met jouw passie volgen en het leven van jouw dromen. Een eerste stap in het waarmaken van ambities, is je eigen dromen serieus nemen en jezelf toestemming geven hier tijd en energie vrij voor te maken. Als we onze drijfveren ontdekken en gaan werken vanuit deze kracht merken we dat we meer energie halen uit de dingen die we doen.

In deze workshop ga je aan de hand van voorbeelden uit jouw leven je groeirichting beter leren kennen en ook welke stappen in deze richting je kunt zetten. Ook kijken we naar de invloed van leren op ons zelfvertrouwen en onderzoeken we of jij een growth of een fixed mindset hebt.

Onderwerpen:

- persoonlijk groei
- zelfvertrouwen door risico
- fixed / growth mindset
- moed = bang zijn en het dan toch doen
- gunnen

Worden wie je bent

Persoonlijk leiderschap is het vermogen bewust antwoord te geven op dat wat je aantreft.

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? 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.

In deze workshop / keynote kijken we naar jouw persoonlijk leiderschap in contact met jezelf, de ander en de organisatie.

Onderwerpen:

- wie ben je en hoe ben je geworden tot wie je bent
- vensters op de wereld, met welke bril kijk jij?
- toevoegen = loslaten
- licht en schaduwkanten
- connectie maken met de ander begint met connectie maken met jezelf

Vastpakken is het nieuwe loslaten

Geen advies dat zoveel gegeven wordt als 'laat het los'. In veel situaties is dat inderdaad een goede oplossing. Maar hoe doen we dat? Loslaten klinkt gemakkelijk, maar het is een van de lastigste dingen die er is..

Gedachten die ons blijven achtervolgen, ons wakker houden of een knoop in onze maag geven, zorgen voor stress en spanning. En juist die stress en spanning zorgen ervoor dat het onmogelijk wordt om los te laten. Daar is namelijk juist ontspanning voor nodig.

In deze workshop kijken we naar een andere manier van loslaten: vastpakken. Datgene wat we willen loslaten stevig vastpakken en een naam geven, het recht aankijken en aan een grondig onderzoek onderwerpen, met milde ogen. Om het vervolgens de kans te geven om weg te drijven.

Onderwerpen:

- 3 x V: verdringen, verzwijgen en veroordelen
- piekeren afluken 2.0
- ons lichaam als ingang voor zelfonderzoek
- onderzoeken van je negatieve overtuigingen
- de bal onder water houden
- De 4B's

De kracht van imperfectie

Wat lijkt het af en toe aantrekkelijk: een perfect leven. Eén waarin we geen kwetsbaarheden hebben, geen gevoelens van schaamte kennen en nooit de paniek voelen of we wel alle ballen in de lucht kunnen houden. Dat zou mooi zijn, toch? Maar of het realistisch is? En tegelijkertijd: is het leven niet zo rijk, doordat we een palet aan emoties kennen, fijne en minder fijne? Voelen we ons niet juist verbonden met anderen, doordat we onszelf laten zien en onze verhalen durven te delen. In deze workshop onderzoeken we wat het ons oplevert als we aanvaarden dat jij en ik niet perfect zijn en ook nooit zullen worden.

Onderwerpen:

- het ontstaan en de invloed van een perfectionistisch zelfbeeld
- omarm je imperfecties
- de kunst van het falen
- bouwen aan zelfcompassie
- zelfonthulling als bouwsteen voor zelfvertrouwen

Mag het ietsje minder? Dienend perfectionisme

Perfectie wordt bereikt, niet wanneer er niets meer toe te voegen is, maar wanneer er niets meer weg te laten is.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Meer tijd, meer aandacht, meer energie besteden aan je taak is zeker niet altijd beter. Sterker nog, je werk kan er zelfs van in kwaliteit teruglopen, doordat je het doel voorbij schiet. Leer wat nodig is om een optimaal resultaat te behalen door het streven naar perfectie los te laten en je werk in het grotere geheel van de organisatie te plaatsen.

Onderwerpen:

- de 2 vragen van de optimalist
- de wet van de afnemende meeropbrengst
- perfectionistische saboteurs
- van verspilling naar impact
- de 3 O's van een optimaal resultaat (onderzoeken, overview, overgave)

Als zij maar gelukkig zijn. De balans tussen Ik en de Ander vinden

Heb jij ook zo'n moeite om jezelf voor te laten gaan? Omdat het gemakkelijker is om eerst te checken of het met je omgeving wel goed gaat? Omdat je dan pas echt kan ontspannen en aan jezelf kan denken? En voelt voor jezelf kiezen egoïstisch en dus niet oke?

En toch zouden we juist die eerste plek voor onszelf moeten reserveren. Omdat we alleen iets voor een ander kunnen betekenen vanuit een stevige IK basis. Dat heeft niets met egoïsme te maken, wel met zelfrespect. Grenzen stellen is een voorwaarde om behulpzaam te kunnen blijven, anders slaat het door naar zelfopoffering. Juist om de ander en de organisatie op een gezonde en effectieve manier te kunnen dienen is het van belang dat je jezelf de vraag stelt: hoe is dit voor mij?. In deze workshop gaan we kijken hoe jij jouw IK-basis kan versterken en hoe je met respect voor de ander je eigen grenzen kan bewaken.

Onderwerpen:

- ik-ander perspectief
- het monster dat empathie heet
- assertief handelen met respect voor de ander
- overtuigingen ombuigen
- balans tussen helpen en geholpen worden
- overmatig verantwoordelijkheidsgevoel en aangeleerde hulpeloosheid