

5 INSPIRATIE SESSIES



**#HEROVERWEEGJE
VOOROORDELEN**

Gefaciliteerd door
Sonja Wekema &
Dian Lens

Hoe kun je de
mensen in je
organisatie aanzetten
om te groeien in hun
relaties met anderen,
de organisatie en de
wereld?

Het start met
zelfbewustzijn.



SESSIE 1. KWETSBAARHEID, DE BASIS VOOR VERTROUWEN

De eerste sessie gaat over kwetsbaarheid. Wat is het en hoe kunnen we het inzetten op de werkvloer? Door diverse schrijvers van managementboeken wordt kwetsbaarheid gezien als een sterke competentie en een onderscheidende factor voor zowel leiders als medewerkers. Hoe is dat voor jou?

SESSIE 2. LAAT JEZELF ZIEN ALS EEN VERANTWOORDELIJK PERSOON

In deze sessie onderzoeken we verschillende gedragspolariteiten. Hoe laat je jezelf zien? Wanneer kun je volledig aanwezig zijn? En: Wanneer ben je volledig gefocust op enerzijds een taak of anderzijds je emoties? We gaan aan het werk met het persoonlijk verantwoordelijkheidsmodel om tot diepere reflectie komen. Waarom doe jij wat je doet?

SESSIE 3. DE KRACHT VAN NEUROWETENSCHAP

Hormonen, neuronen, amygdala, prefrontale cortex etc. Elke seconde van de dag gebeurt er veel in onze hersenen en in ons lichaam. In deze sessie focussen we ons op het menselijk brein. Hoe kunnen inzichten uit de neurowetenschap ons helpen meer zelfbewust-zijn te creëren, zodat we bewustere keuzes kunnen maken voor een evenwichtig en gezond leven.



#HEROVERWEEGJE VOOROORDELEN

SESSIE 4. EIGENWAARDE VS ZELFRESPECT

In deze sessie ervaar je de kracht van eigenwaarde in actie. Wanneer we stoppen andermans verwachtingen waar te maken en uit *rat race* stappen, levert dit onmiddellijke voordelen op. Een grotere mate van eigenwaarde maakt ons bewust in het maken van de keuzes en beslissingen.

SESSIE 5. NIEUWE PERSPECTIEVEN CREËREN NIEUWE KEUZES

In de laatste sessie passeren de eerdere onderwerpen nogmaals de revue en zien we hoe kwetsbaarheid, verantwoordelijkheid, neurowetenschap en eigenwaarde je kunnen helpen groeien als mens. Hoe kun je je zelfbewustzijn vergroten in deze snel veranderende wereld? En welke keuzes ga je vanaf nu maken?





DIAN LENS

Embodied Leadership en Neurotransformational Coach bij Power2Bloom
www.power2bloom.nl

Dian coacht executives en teams en brengt veel ervaring mee als HR-manager en verandermanager van een wereldwijd IT-bedrijf. Ze staat voor de hoogste kwaliteit in coaching, zij is nu voorzitter van ICF Netherlands.

power2bloom@gmail.com | 06 512 68484

SONJA WEKEMA

Managing Partner van The Other Perspective en mede-oprichter van The Board Whisperers
www.sonjawekema.com

Sonja werkt als sparring partner, executive & teamcoach en adviseur op het gebied van internationale cultuurveranderingstrajecten, Daarnaast is ze onderzoeker en spreker.

hello@sonjawekema.com | 06 486 15597

MEER WETEN?

Bel of mail ons gerust voor in-company sessies en/of volg de socials voor de data van de open inschrijving.

