

Bepaal opnieuw je koers!



Kom in beweging

Je bent een professional op je eigen vakgebied. Je hebt je sporen inmiddels verdiend en je weet waarin jij je onderscheidt van anderen. Geen reden tot klagen, maar toch knaagt er wat. Zou er niet ergens een baan zijn die meer recht doet aan je idealen of kwaliteiten? Het kan ook zijn dat je gedwongen bent na te denken over ander werk, als gevolg van een reorganisatie. Een oplossing wordt aangedragen, maar wat wil je eigenlijk zelf?

Natuurlijk moet je zelf de antwoorden op deze vragen vinden. Het ontwikkelingstraject 'Opnieuw koers bepalen' helpt je daarbij. Samen met twee ervaren begeleiders en de andere deelnemers aan het traject zul je stap voor stap duidelijkheid krijgen over de koers die je wilt varen. Elke richting is goed, zolang je daar met overtuiging voor kiest.

Is 'Opnieuw koers bepalen' voor jou bedoeld?

'Opnieuw koers bepalen' is een traject voor mensen:

- die zich in hun werk goed ontwikkeld hebben en nu een pas op de plaats willen maken om hun professionele en persoonlijke ambities meer met elkaar in overeenstemming te brengen;
- die idealen hadden waarmee ze de verbinding zijn kwijtgeraakt en die nu opnieuw hun drijfveren willen onderzoeken;
- die op een punt in hun leven zijn aangekomen waar een beslissing noodzakelijk is. Dit kan zowel in de werk- als in de privé-situatie zijn, of juist de balans daarin betreffen.

Inspirerend en confronterend

Door deel te nemen aan dit ontwikkelingstraject neem je de verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Je bekijkt je mogelijkheden, zonder jezelf te begrenzen. Je onderzoekt je wensen en idealen, maar ook je angsten en schaduwkanten.

Dit programma geeft je inzicht in wie je bent en wat je wilt. Zowel in je werk als in je privé-situatie. Ook al heb je de nodige zelfkennis; je doet zeker nieuwe ervaringen op. Het traject vraagt daarom een ontdekkende houding en de bereidheid mogelijke weerstanden en vooroordelen aan de kant te zetten.

Een belangrijk gedeelte van het ontwikkelingstraject vindt in groepsverband plaats. De groep bestaat uit maximaal twaalf personen, die zich individueel inschrijven, veelal via hun werkgever. De interactie met deelnemers die met soortgelijke vragen zitten, werkt inspirerend en confronterend tegelijkertijd. Opnieuw koers bepalen; dat doe je samen!

Het groepsprogramma bestaat uit drie blokken van twee dagen. Voorafgaand aan elk blok doe je thuis een voorbereidende opdracht.

Het eerste blok heeft als thema 'Dit ben ik', het tweede blok 'Dit wil ik' en het derde blok 'Dit ga ik doen'. Naast de twee vaste begeleiders zorgen gastdocenten voor bijzondere workshops.

Tussen de blokken coachen de deelnemers elkaar. Je vormt een duo met een van de andere deelnemers en steunt elkaar bij het realiseren van je doelen. Ook heeft iedere deelnemer een individueel gesprek met één van de begeleiders gedurende het traject.



De begeleiders



Jouko van der Mast (41) werkt als interim-manager en adviseur vanuit het adviesbureau Upstream Consulting. Hij doet vaak opdrachten op het terrein van teamontwikkeling, waarbij hij zorgt dat de leden van een vastgelopen team weer met plezier en inspiratie aan het werk gaan.

Ook coacht Jouko regelmatig professionals bij werk- en levensvragen. Hij stimuleert mensen graag hun passie te volgen, of dat

nu in hun werk of in hun privéleven is. Jouko is van huis uit psycholoog.

Een ontwikkelingstraject dat Jouko zelf heeft gevolgd bij het ITIP, school voor leven en werk, heeft hem geïnspireerd tot de wens mensen te willen begeleiden bij belangrijke levensvragen.

Wilma Roelfsema (45) werkt als zelfstandig adviseur, trainer en coach en heeft ruime ervaring in het begeleiden van mensen die op een kruispunt in hun leven staan. Zij helpt mensen graag keuzes te maken die passen bij hun eigenheid, specifieke kwaliteiten en talenten.



Wilma heeft andragogie gestudeerd. In haar werk houdt ze zich vooral bezig met vraagstukken op het snijvlak tussen mens en werk, tussen roeping en beroep.

Wilma vindt het fascinerend om te zien wat mensen in beweging zet en waar mensen vervolgens toe in staat zijn.

Het programma

Intake

Voorafgaand aan het ontwikkelingstraject vindt een intakegesprek plaats met één van de vaste begeleiders. Tijdens dit gesprek staat je motivatie om aan het traject deel te nemen centraal.

Blok 1 Dit ben ik!

Inhoud

Welke eigenschappen zijn onlosmakelijk met jou verbonden? Waarom doe je de dingen die je doet en door wat laat je je leiden daarbij? Waar doe je het voor, wat bezielt je?

In het eerste blok ga je aan de slag met deze vragen. De persoonlijkheidsvragenlijst Myers Briggs Type Indicator (MBTI) en de kernkwadranten helpen je daarbij. Je maakt een grondige analyse van wie je bent en hoe je op anderen overkomt. Wanneer je weet waar je kracht, inspiratie en ambities liggen, wordt je leven op alle fronten een stuk plezieriger.

Aan de hand van de persoonlijke biografie die iedereen ter voorbereiding op dit blok heeft gemaakt, gaan we op zoek naar ieders kwaliteiten, waarden en drijfveren. We kijken vervolgens of er een samenhang is met de keuzes die je hebt gemaakt in de loop van je leven. Wat heeft goed gewerkt in het verleden? En welke aspecten wil je juist los laten?

Deelnemen aan dit ontwikkelingstraject betekent veel praten, luisteren en doen. Zelfonderzoek, ontspanning, interactie en verdiepende oefeningen wisselen elkaar af. Zo maak je binnen dit blok een moodboard, waaruit duidelijk wordt hoe jij op dit moment naar je leven kijkt. Ook krijg je uitleg over archetypen van een bijzondere gastspreker en leer je je eigen fysieke kracht kennen tijdens een workshop van een vechtsportleraar.



Gert van Santen is adviseur organisatieontwikkeling en begeleidt mensen in intensieve programma's met bezieling en zingeving als thema. Hij heeft 'Het verborgen gezicht van leiderschap' gepubliceerd, dat gaat over werken met archetypische beelden. Archetypen zijn krachtige universele thema's die bij iedereen aanwezig zijn en onderdeel uitmaken van het onbewuste geheugen. In deze workshop ontdek je met welke archetypische beelden jij verbonden bent en leer je contact te maken met je diepere motieven.



George van Veen is vechtsportleraar en eigenaar van Top Intervention Sportschool in Emmeloord. Tijdens een workshop leert hij je je eigen fysieke en mentale kracht te voelen. Door fysieke oefeningen te doen en daarop te reflecteren krijg je inzicht in wie je bent en hoe je overkomt op anderen. Tip: draag makkelijk zittende kleding tijdens deze workshop.

Doelstellingen van het eerste blok

- bewustwording van je eigen kwaliteiten, overtuigingen, verlangens, mogelijkheden en ook van je schaduwkanten en angsten
- het effect daarvan op belangrijke keuzemomenten in je leven
- inzicht krijgen in de mechanismen die je persoonlijke ontwikkeling bevorderen dan wel belemmeren.



Blok 2 Dit wil ik!

Inhoud

Neem je beslissingen altijd met je hoofd, of volg je ook je hart? Weet je diep van binnen wel welke kant je op wilt, maar doe je toch iets anders? Laat je je beïnvloeden door wat je omgeving ervan vindt?

We zijn gewend vooral rationele beslissingen te nemen en hebben vaak afgeleerd om ons hart te volgen. In dit tweede blok maken we een verbinding tussen hoofd, hart en buik, oftewel tussen denken, voelen en willen. Deze verbinding is nodig om je eigen ambities, idealen, inspiratiebronnen en fascinaties naar voren te halen.

Op het moment dat je weet wat jou drijft in je leven, kun je ook de vraag beantwoorden wat je wilt veranderen. Zonder je daarbij te laten hinderen door allerlei praktische bezwaren.

Elk mens heeft het vermogen zich iets te verbeelden wat er nog niet is, de kracht om te creëren. De mate waarin mensen succesvol zijn in het realiseren van hun wensen, verschilt echter nogal. Wat maakt dat de ene persoon zijn dromen weet waar te maken en het bij de andere persoon bij dromen blijft? Dit heeft te maken met de vraag of iemand bewust kiest voor het daadwerkelijk realiseren van zijn ideaal. Maak je die keuze, dan neem je de volle

verantwoordelijkheid voor het resultaat. En je aanvaardt de consequenties die daarbij horen. In dit blok bekijk je welke stappen je moet doorlopen om van 'willen' naar 'kiezen' te komen.

Ook nu is er veel tijd ingeruimd voor bijzondere activiteiten. Zo doe je visualisatieoefeningen en maak je kennis met de kracht van ontspanning en van hartcoherentie.



Asta Weertman is qigong instructeur. In een avondvullend programma leert ze je aan de hand van oefeningen te ontspannen. Qigong voelt alsof de binnenkant van je lichaam een heerlijke, ontspannende massage krijgt. Hierdoor word je rustiger, gezonder en krachtiger.

Doelstellingen van het tweede blok

- zicht krijgen op je verlangens, drijfveren, idealen en inspiratiebronnen
- leren hoe het proces verloopt van iets willen naar bewust voor iets kiezen
- oefenen met vasthouden en loslaten
- de balans vinden tussen inspanssen en ontspannen.



Blok 3 Dit ga ik doen!

Inhoud

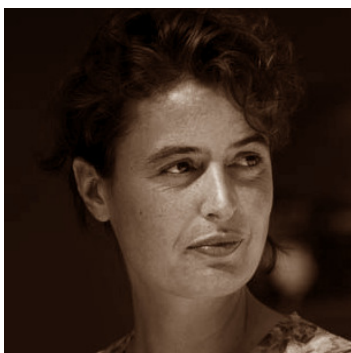
Ben je je in de vorige twee blokken bewust geworden van de richting die je wilt kiezen? Van de verandering die je nodig hebt, of juist niet? Van de beslissingen die je wilt nemen?

In het derde blok worden de inzichten en resultaten uit de voorgaande blokken geïntegreerd. Wanneer je duidelijk een keuze hebt gemaakt, kun je na gaan denken over de manier waarop je dat ideaal wilt bereiken. Naast je eigen verbeelding en creativiteit, gebruik je de feedback van de andere deelnemers hiervoor.

Nu komt het erop aan je wensen in een concrete vorm te gieten en te zorgen dat ze deel uit gaan maken van de alledaagse werkelijkheid. Je maakt een stappenplan en je bekijkt welke hulpbronnen je aan kunt boren om je keuze te realiseren. Je leert meer open te staan voor wat zich in de omgeving 'toevalligerwijs' voordoet. Ook onderzoek je welke valkuilen en vluchtmechanismen je kunnen weerhouden je ambities en idealen waar te maken.

In dit proces is het van belang vertrouwen te hebben in jezelf. Als je eenmaal besloten hebt een belangrijke stap in je leven te zetten, is het de kunst om écht te gaan doen wat je wilt. Hier is volharding voor nodig, er zijn immers momenten dat het moeilijk is.

Aan de hand van bijzondere filmfragmenten geeft gastdocent Dennis Boutkan inzicht in hoe mensen volharden en volhouden, ondanks of juist dankzij de drempels die er zijn. Dennis Boutkan is arbeids- en organisatiepsycholoog en werkt als adviseur, coach en begeleider van managementteams. In zijn vrije tijd werkt hij bij een filmfestival en treedt op als gespreksleider bij debatten met filmregisseurs.



Heleen Terwijn vertelt over het verwezenlijken van haar eigen ideaal en haar promotieonderzoek naar inspiratie. In 1997 besluit deze psychologe, na een onderzoek onder kinderen in de Bijlmer, de weekendschool op te richten. Tien jaar later zijn er negen IMC Weekendscholen in Nederland. Kinderen uit sociaal-economische achterstandswijken krijgen er de mogelijkheid via inspirerende gastdocenten inspiratie op te doen voor hun toekomst.

Doelstellingen van het derde blok

- leren een stappenplan te maken om datgene waar je voor kiest te kunnen realiseren
- leren om bewust te zien welke acties je wel of niet onderneemt en de effecten daarvan
- inzicht krijgen in mechanismen die het resultaat kunnen ondermijnen
- inzicht krijgen in ondersteunende factoren in jezelf en in je omgeving.

Informatie

Data

Het traject bestaat uit drie blokken, het eerste blok start in het voorjaar of het najaar.

Locatie en kosten

De bijeenkomsten vinden plaats op een rustige, inspirerende locatie.

Check voor actuele data, locatie en kosten onze website www.upstreamconsulting.nl.

Inschrijven: Om je aan te melden voor deze training kun je gebruik maken van het inschrijfformulier op www.upstreamconsulting.nl. Na aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een intakegesprek.

Contact

Heb je vragen over dit ontwikkelingstraject? Mail naar info@upstreamconsulting.nl of bel naar Jouko van der Mast via (020) 528 73 22.

Upstream Consulting
Rietlandterras 54
1019 EW Amsterdam
Tel. (020) 528 73 22
Fax (020) 623 19 90
info@upstreamconsulting.nl
www.upstreamconsulting.nl