

Introductie tot Vrouwelijk Leiderschap



Creëer begrip en inzicht rondom je eigen vrouwelijke kwaliteit en kracht en zet deze in ten bate van het geheel.

In verbinding gaan met je vrouwelijke energie zodat je in contact komt met je eigen kracht waardoor jouw leiderschapskwaliteiten nog meer zichtbaar worden.

Over de workshop

Wij hebben allemaal onze eigen waarde, talenten en ervaringen die ons uniek en authentiek maken. En we hebben ook allemaal een dosis mannelijke en vrouwelijke energie in ons. Waar het bij mannelijke energie meer gaat om onszelf te manifesteren in de wereld, om daadkrachtig te zijn en om lef te hebben, is vrouwelijke energie een zachte en ontvankelijke energie, die meer naar binnen is gericht. Een goede balans tussen beide energieën leidt tot meer en betere afstemming op onze omgeving en tot effectiever gedrag.

Deze workshop is bedoeld voor vrouwen die in de professionele werkomgeving hun eigenheid niet willen verliezen maar juist willen inzetten om zo, met de hen omringende mannen en vrouwen tot bijzondere resultaten willen komen. We gaan op zoek naar de vrouwelijke kracht en eigen potentie met de bedoeling dat vrouwen deze kunnen inbrengen in hun werk- en privéleven. Wanneer je je verbindt met je omgeving vanuit je innerlijke kracht kan je deze omgeving verrijken met jouw unieke visie. Jouw leiderschap toont zich als je weet hoe je je met jouw eigenheid kan verbinden. Zo verrijk je de resultaten van het geheel. Deze workshop is een introductie waarin je leert wat vrouwelijk kracht kan zijn en hoe het zich manifesteert in jou.

Essentiële kwaliteiten zichtbaar laten worden

De training Vrouwelijk Leiderschap brengt je in contact met jouw natuurlijke kracht, waarbij je jouw eigenheid en eigen kwaliteit in beeld krijgt.

We gaan samen op zoek naar jouw antwoord op de volgende vragen:

- Hoe neem jij daadwerkelijk je plek in als vrouw?
- Welke rollen heb je aangenomen zodat je jezelf staande kunt houden in jouw (werk) omgeving?
- Hoe kunnen deze rollen voor je werken in plaats van dat je werkt om de rollen te vervullen? Wat zijn de kwaliteiten die je daarin ontwikkeld hebt?
- Hoe blijf je daadwerkelijk bij jezelf?
- Hoe kijk je naar je eigen vrouwelijkheid, met hart en compassie of hard met eisen?

In de ontmoeting tussen externe verwachtingen en onze innerlijke binnenwereld komt onze uniciteit naar boven. Hierdoor kunnen onze meest essentiële kwaliteiten zichtbaar worden en krijgen we echt plezier in wat we doen.

Vrouw/Man Balans

Er wordt veel geschreven over een tekort aan vrouwelijke energie in de boardrooms. Steeds meer wordt onderkend dat vrouwelijke energie en kwaliteiten voor het doorgaan wat meer 'mannelijke' bedrijfsleven waardevol, inzetbaar en belangrijk zijn.

Welke kwaliteiten nu precies bedoeld worden onderzoeken we in de workshop. We gaan met name op zoek naar welke vrouwelijk kwaliteiten jij als vanzelf hebt en leeft en welke wellicht onderdrukt zijn.

Een te veel aan mannelijke energie kan leiden tot gedrag dat onbedoeld hard overkomt. De vrouwelijke energie wordt onderdrukt, waardoor vrouwen zich niet geborgen kunnen voelen in zichzelf en bevestiging in de buitenwereld zoeken door succes na te streven. Ofwel er is te veel vrouwelijke energie, waardoor vrouwen gevoelig kunnen reageren en moeite hebben om grenzen te stellen. Deze vrouwen hebben meer moeite zichzelf neer te zetten in de buitenwereld. Er is een gebrek aan (innerlijke) daadkracht. Hoe meer vrouwen de balans vinden, hoe meer mannen worden uitgenodigd dat ook te doen en hoe krachtiger het samenspel wordt.



Manier van werken

Dit is een praktische workshop waarin we veel gaan oefenen en ervaren. We leren van en met elkaar door te delen en samen te experimenteren. We werken met methodieken als Dialoog, Communicatietechnieken (o.a. uit de NLP), Systemisch Werken, Meditatie, Enquiries, Intervisie, Zelfreflectie, Expressie.

Voor wie is deze training?

De training is alleen toegankelijk voor vrouwen die in een professionele omgeving werken. Elke vrouw die recht wil doen aan haar eigen unieke kracht en vanuit vrouwelijk en persoonlijk leiderschap haar werk wil doen is van harte welkom! We vragen een open houding en een bereidheid in gezamenlijkheid te leren.

Wat levert het op?

Na het afronden van deze training

- Heb je inzicht in jouw unieke vrouwelijke kracht en talent;
- Weet je hoe je in contact met je eigenheid kan komen, waardoor je zelfbewustzijn en zelfvertrouwen kan groeien;
- Geef je mannelijke collega's de ruimte om in hun eigen mannelijke kracht te blijven, zodat uiteindelijk het beste in eenieder naar boven kan komen;
- Heb je een grotere organisatie sensitiviteit.

Investing en praktische informatie

De investering voor deze training bedraagt **€1280** excl. BTW, inclusief vegetarische lunch, koffie, thee en werkmateriaal. Voor sommige klanten van JBBX gelden kortingspercentages; informeer gerust bij ons voor welke prijs je kunt deelnemen.

De **data** en **locatie** van deze training vind je op www.jbbx.nl.

Aanmelden kan via onze website of stuur een mail naar mail@jbbx.nl.



Globaal Programma

Dag 1

- Welkom
- Dialoogronde
- Onderzoeken middels verschillende methodieken wat Vrouwelijke Energie is en hoe zij zich in jou manifesteert.
- *Lunch*
- Onderzoeken waar je je (on)bewust inhoudt
- Ervaren van de blokkades om je eigenheid te leven
- Begin onderzoek hulpbronnen

Dag 2

- Dialoogronde
- Ervaren hoe jij bent als je je volle vrouwelijkheid zou kunnen nemen
- Meditatie
- *Lunch*
- Concretiseren van je ervaringen en mogelijke vervolgstappen
- Vieren van Vrouwelijkheid

Dag 3

- Dialoogronde
- Concretiseren en implementeren
- Lunch
- Mogelijke vervolgstappen
- Vieren van Vrouwelijkheid

Heb je vragen over deze training? Neem gerust contact met ons op!

JBBX

Laan van Meerdervoort 185 - 187
2517 BA Den Haag
T 070 326 3200
mail@jbbx.nl