

Focus, daadkracht en impactvol leiderschap



Een 3-daagse workshop voor mannen

Locatie : JBBX, Laan van Meerdervoort 187, Den Haag

Trainers : Herman Cornet – Ernst van Bokhorst

Kom in contact met alle aspecten van je mannelijke energie

www.jbbx.nl

JBBX

DADEN MAKEN DE MAN

Over de workshop Focus, daadkracht en impactvol leiderschap

“Neem plek in, wees zichtbaar, toon lef, wees empathisch, stel grenzen, focus op doelen, hou koers, bereik resultaten”. In de dagelijkse werkomgeving wordt er van alles van je verwacht. En dat is nog slechts 1 context van je leven. Vermoedelijk wordt er ook van alles van je verwacht in rollen als partner, familielid, vader, collega en vriend. We leven in een tijd waarin er steeds verwachtingen worden gecommuniceerd. En het is voor velen van ons een stevige uitdaging om het contact met onszelf te behouden en op eigen kompas te blijven varen.

... meer focus

Misschien ervaar je dat je “geleefd” wordt en de regie bent verloren over je eigen koers. En geen ruimte voelt om “nee” te zeggen. Wellicht ervaar je dat je geen energie hebt om dingen te doen die voor jou belangrijk zijn. Mogelijk dat je te veel doet en soms uit de bocht vliegt. Of dat je twijfelt aan je eigen competenties, geen focus hebt en/of slecht voor je eigen gezondheid zorgt. Of dat je ideeën hebt voor verbetering of verandering maar dat het bij een idee blijft. Kortom... je bent de focus kwijt!

... en daadkracht waar jij het wil inzetten

De workshop verbindt je met jouw innerlijke kompas, kracht en energie zodat je weer regie pakt in je eigen leven, focus houdt op jouw eigen doelen en daadkrachtig besluiten kan nemen waar jij op wilt inzetten.

In de workshop maken we gebruik van 6 archetypen in elke man om te reflecteren op waar jij nu staat in jouw ontwikkeling. Centrale vragen daarbij zijn:

- Hoe geef jij uiting aan emoties? Hoe duidelijk communiceer jij jouw behoeften en grenzen
- Hoe verbindt jij je met anderen? Hoe doe jij geven en nemen?
- Wat is jouw focus? En hoe committeer jij jezelf aan jouw doelen?
- Hoe zet jij jezelf in actie?
- Hoe neem jij leiderschap over anderen?
- Hoe heeft de relatie met jouw vader jou gevormd?
- Welke energie breng je in? Welk anker ben jij voor mensen?
- Hoe congruent ben jij in jouw denken en doen? Doe je wat je zegt?
- Als jij in de spiegel kijkt wat zie je en denk je dan?

De workshop maakt dat je je steviger wortelt in jouw persoonlijk leiderschap en dat je een innerlijk kompas ontwikkelt die je op koers houdt in het bereiken van jouw eigen doelen

Globaal Programma

Dag 1

- Welkom
- Structuur van de training
- Waar sta jij voor? Wie ben je als man (archetypen)?
- Ik in verbinding met mijn (oer)emoties
- Energie-oefeningen
- *Lunch*
- Ik als Empathische man: Hoe doe ik verbinding?
- Hoe blijf ik bij mezelf in verbinding met anderen: mijn maskers en overlevingsstrategieën

Dag 2

- Dialoogronde
- Ik als Krijger: Waar ga ik voor?
- Staan voor mijn identiteit, verlangens en doelen
- *Lunch*
- Ik als leider: Hoe neem ik verantwoordelijkheid voor mijn omgeving?
- Systemisch werk: mijn oorsprong

Dag 3

- Dialoogronde
- Hoe breng jij lichtheid in? De kracht van humor.
- Ik en mijn mannelijke kern
- Heelheid als man (Integratie van archetypen)
- Hulpbronnen: Hoe voed ik mijn mannelijke energie?
- *Lunch*
- Energieoefeningen
- Persoonlijk statuut
- Afronding



Manier van werken

De dagen zijn gericht op de praktijk: tegen welke zaken loop je nu aan? Wat weerhoudt je om die dingen te gaan doen die je werkelijk wilt gaan doen? We zetten verschillende werkvormen in die je laten ervaren hoe je "uit een ander vaatje" kan leren tappen. We combineren Jungiaanse archetypen, NLP, TA, Systemisch werk, groepsdynamica en lichaamswerk.

Wat levert het op?

De workshop maakt je bewust van onbenut potentieel! Vele mannen hebben meer in hun mars dan ze daadwerkelijk (kunnen) laten zien. Deze drie dagen leveren je op dat je weer meer dat onbenutte potentieel in jezelf kan aanboren. Zodat je die man kan zijn die je wilt zijn en jouw leven invulling geeft naar je eigen kompas in contact met de wereld om je heen.

De workshop is een unieke gelegenheid om in verbinding met andere mannen te ontdekken waar jouw grenzen liggen. Misschien ken je dat nog wel uit jouw verleden: slootje springen. Mannen kunnen elkaar uitdagen om over grenzen te gaan. Durf jij te springen?

Deze training:

- vergroot je innerlijke stevigheid en impact
- versterkt jouw empathisch vermogen
- verscherpt jouw focus op wat je wilt
- zorgt ervoor dat je in actie komt
- leert je te vertrouwen op jouw innerlijk kompas
- verdiept jouw leiderschapskwaliteiten
- ... en levert een nieuwe blik op "male-bonding".....

Voor wie is deze training?

De workshop is voor mannen uit een zakelijke omgeving die de uitdaging durven aan te gaan om in contact met andere mannen zichzelf voor de spiegel te plaatsen. Hoe doe jij de dingen die je doet? En is dit hoe jij het wilt? Waar zet jij jouw daadkracht op in? Daden maken de man.

Investing en praktische informatie

De investering voor deze training bedraagt **1.280€** 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. Trainingen worden gegeven op de inspirerende locatie van JBBX in Den Haag. Een oase van rust in de stad.

Aanmelden

Wil je je aanmelden voor deze training? Stuur een mail naar mail@jbbx.nl met je naam, adres en telefoonnummer.

De trainers

De trainers zijn Herman Cornet en Ernst van Bokhorst. Herman heeft jarenlange ervaring in het geven van leiderschapstrainingen en trainingen voor mannen. Ernst is ervaren in systemisch werk, persoonlijke ontwikkeling trainingen, mannenleiderschapsreizen en persoonlijke begeleiding.

Ervaring deelnemers

"Zeer intens! Veel inzichten om mee aan de slag te gaan. Als je echt instapt en open staat dan is dit een zeer impactvolle en leerzame ervaring. Je krijgt inzicht in de ro die je nu inneemt in je eigen systeem en wat de impact is als daar iets in gaat veranderen. Zeer aan te raden."

Rogier van Nieuwkamp
Markering & Innovation manager

"Helemaal Top! Super gaaf en leerzaam programma, goede afwisseling en gewoon heel erg leuk! Het heeft me echt geholpen om te beseffen dat ik mezelf kan zijn. Super bedankt! Ik kom snel terug voor een andere training"

Wim Stout Lean coach

www.jbbx.nl



JBBX