

Leven en werken vanuit je persoonlijke Kracht

Zijn wie je bent en doen wat je wilt!

Je bent in de bloei van je leven en je wilt je talenten optimaal tot hun recht laten komen in je werk. In je privéleven wil je iemand zijn waar men op kan rekenen. Je wilt helemaal jezelf zijn, geïnspireerd en energiek. Met al je kwaliteiten stralend aanwezig.

En dan... het is veel, stress, iedereen verwacht wat van je, het moet wel goed, je bent alleen maar aan het rennen en je geeft de dingen niet de aandacht die je het wilt geven. Of je 'dimt' jezelf en je hebt het gevoel dat je kwaliteiten niet voluit tot hun recht komen. Dat niet alles er uit komt wat er in zit.

Als je je hier in herkent is het tijd om eens stil te staan bij de vraag waar het je echt om gaat en hoe je dit meer in je leven vorm kan geven. Authentiek zijn in leven en werk vraagt om persoonlijk meesterschap. Meer te gaan leven vanuit je kwaliteiten en leren om op je gemak te zijn met je ongemak.

Als dit is wat je wilt, dan is onze workshop iets voor jou.

In 4 tweedaagsen ga je in **groepsverband** aan de slag om:

- je eigen kracht en je essentiële kwaliteiten goed in beeld te krijgen,
- te zien hoe jij deze kracht en kwaliteiten in je dagelijks leven kunt leven,
- en waar je ze uit het oog verliest,
- te zien wat je wil creëren en wat je daarvoor hebt los te laten,
- te leren hoe je meer aanwezig kunt zijn, helemaal hier-en-nu,
- te werken aan een praktische houding om bij je eigen kracht te blijven en tegelijkertijd in een goede relatie te staan met anderen, en
- om het leven en werken vanuit de eigen kracht te integreren in de dagelijkse praktijk van alle dag.

Om af te stemmen op de inspiratie en een houding van meesterschap zullen we werken met onder andere visualisaties, Focus-op-kracht oefeningen, verschillende reflectie- en praktische oefeningen. Meditatie in beweging helpt daarbij om contactvol met jezelf en anderen te zijn, met volle aandacht aanwezig te zijn en met een oordeelloze blik te kijken naar dat wat er aan de orde is. 'Bringing the mind home', zoals de Boeddhisten zo mooi zeggen. We gaan op deze dagen ook in op hoe je jezelf kunt begeleiden zodat je in het dagelijks leven meer vanuit eigen kracht leeft en werkt. Zodat je met meer plezier jouw resultaat behaalt.

Bart Schipmolder verzorgt deze en andere trainingen voor mensen die met meer inspiratie en energie in hun werk en leven willen staan, die bereid zijn om naar zichzelf te kijken en willen werken aan hun eigen houding. Hij geeft al vele jaren trainingen in organisaties waarin persoonlijke ontwikkeling centraal staat. Hij is geïnspireerd door de Zijnsorientatie waarin eeuwenoude boeddhistische tradities met westerse psychologische inzichten zijn samengebracht en uitgewerkt tot een praktische benadering die zeer toegankelijk en effectief is voor onze westerse zakelijke cultuur.

Praktisch informatie

Data: oktober 2013, januari, maart en mei 2014
Tijd: 09.30 tot 17.30 uur
Lokatie: Landsmeer (noordzijde Amsterdam)
Trainer: Bart Schipmolder
Kosten: € 750,- privé en
€1.450,- zakelijk

Inschrijven: info@focusopkracht.nl

Informatie: 020-4820173 of www.focusopkracht.nl

