

EENDAAGSE ONTDEKKINGSREIS:

# ‘Jij bepaalt... meer dan je denkt!’

Inspiratie voor gezond werken en leven in snelle tijden

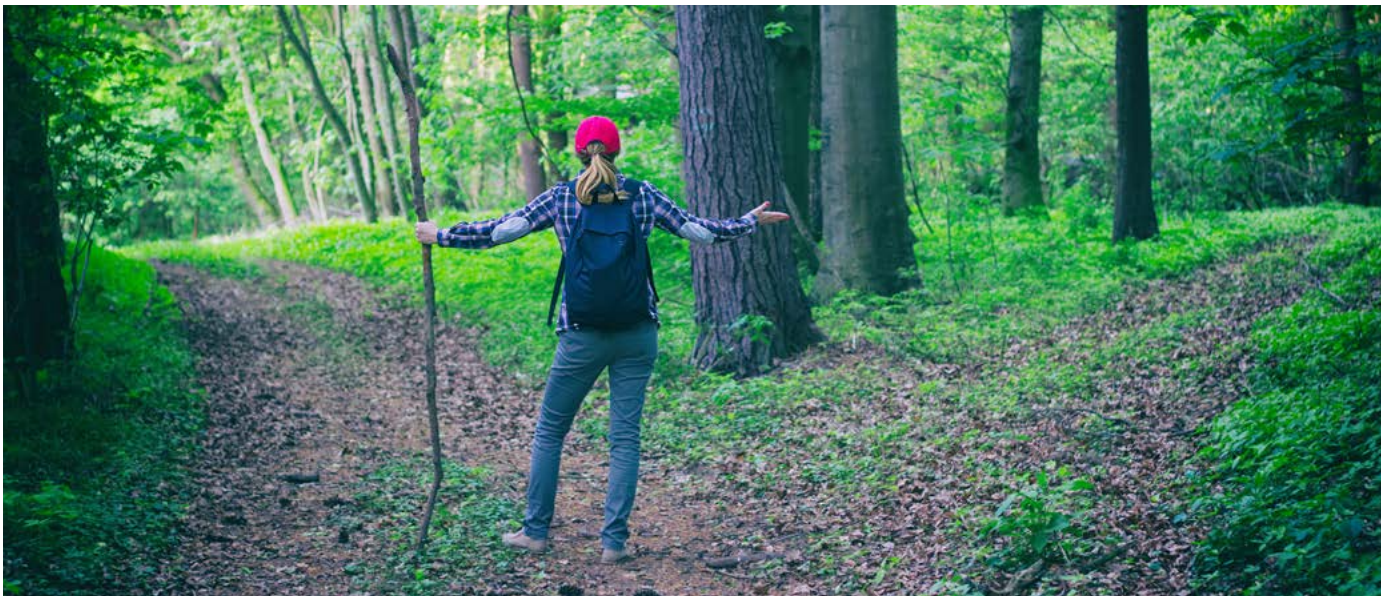
## Jij bepaalt... Hoezo?

Laten we voorop stellen: er is veel om dankbaar voor te zijn in de huidige tijd. Tegelijkertijd vraagt onze (werk)omgeving steeds meer van ons. Omdat we enorm veel informatie en prikkels krijgen. Omdat vertrouwde zekerheden verdwijnen. Omdat werk en privé vaak door elkaar heen lopen. Omdat (enkel) resultaat en groei nastreven het allerbelangrijkste lijkt. Als je dit herkent, vraag je je vast ook wel eens af:

## Hoe bepaal en behoud ik mijn eigen koers?

*De verpleegkundige Bronnie Ware schreef een boek over haar ervaringen met mensen die terugkeken op hun leven. Ze vroeg hen wat ze anders zouden aanpakken als ze hun leven mochten overdoen. Het meest genoemde antwoord was: “Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarbij ik trouw was gebleven aan mezelf, in plaats van te leven volgens de verwachting van anderen.”*

*Herkenbaar? Dan ben je van harte welkom op 5 april bij “Jij bepaalt... meer dan je denkt!”*



## Antwoorden op jouw vragen

Samen met jou gaan we op zoek naar antwoorden en inspiratie. We starten met gastspreker Joseph Oubelkas met een persoonlijk verhaal, recht uit het hart. We vervolgen met workshops waarin beleven en uitwisselen voorop staat. En we oogsten inzichten en tips die je direct kunt toepassen. We pakken persoonlijke en tegelijk universele vragen aan, zoals:

- Wat vind ik belangrijk?
- Wat houdt mij wellicht (onbewust) tegen?
- Wat ‘moet’ ik allemaal? En is dat wel waar?
- Wat is mijn eigen invloed?

Het is ons verlangen om op deze dag samen met jou antwoorden te vinden op deze vragen en in beweging te komen. Als je wilt ben jij erbij! En mocht je nu denken: “dan moet ik wéér wat”, doe dan juist mee!

# Het programma

We starten met onze gastspreker Joseph Oubelkas, die uit eigen ervaring het thema 'Jij bepaalt...meer dan je denkt!' neerzet.

Daarna kies je voor 2 workshops van circa 2,5 uur uit de volgende onderwerpen:

- **The Work:** vier vragen die je leven veranderen.
- **Voice Dialogue:** ontdek je innerlijke stemmen en hoe die je handelen bepalen.
- **Loslaten kun je leren:** moeiteloos je doel bereiken door los te laten.
- **Kracht van kwetsbaarheid:** achter jezelf vandaan komen en leren zeggen waar het op staat.
- **Sleutelfiguren:** jouw inspiratoren als spiegel voor jezelf.

## Speedcoaching

Na het optreden van Joseph Oubelkas en de ochtend workshop is er een unieke kans kort met een professionele life coach in gesprek te gaan. In dat gesprek kun je tot een kerninzicht komen dat je meeneemt naar de middag workshop.

## En verder

In de centrale ruimte zijn er de hele dag pauze activiteiten.

- Er is een mini-bioscoop met doorlopend inspirerende filmpjes
- Je kunt een mini-boekhandel bezoeken met boeken over het thema en de workshops
- We sluiten de dag met een passend slotakkoord en een borrel

## De opbrengst

Wat levert het jou op? Deelname aan deze dag versterkt je zelfinzicht en persoonlijk leiderschap in leven en werk. En deze dag voorziet je van:

- **Handvatten** om op koers te blijven in het werk en je persoonlijke leven;
- **Zingeving**, wat kan jouw werk en leven nog zinvoller en plezieriger maken? En wat staat daarbij nog in de weg?
- **Bewustwording** van belemmerende gedachten en overtuigingen én hoe hiermee om te gaan;
- **Suggesties** voor verdere ontwikkeling in leven en werk.



### Datum en locatie

Vrijdag 5 april 2019 in het Fletcher Hotel 'Sallandse Heuvelrug' in Rijssen. Early Bird prijs tot 1 maart € 299 excl. BTW. Daarna is je investering € 349 excl. BTW.

### Inschrijven of meer informatie?

Ga naar [www.jij-bepaalt.nl](http://www.jij-bepaalt.nl) of bel met Camiel Engelen, 06-52325338 of Chiel van der Heide, 06-51104644

### **Opening: Joseph Oubelkas zet de toon van de dag!**

De Brabander Joseph Oubelkas (1980) is een succesvol IT-ingenieur totdat zijn leven op 24-jarige leeftijd een bizarre wending neemt en jaren van onterechte gevangenschap in Marokko het gevolg zijn. Dit verhaal deelt hij in het boek '400 brieven van mijn moeder'. Sinds de verschijning van dit boek geeft hij lezingen en presentaties voor overheidsinstanties en het bedrijfsleven in binnen- en buitenland. Met zijn optreden inspireerde en motiveerde hij al duizenden mensen. Meeslepend, echt, raak. Het leven is het leven, welke betekenis jij eraan geeft en hoe je handelt is aan jou.

## **Overzicht van de workshops**

### **The Work: Vier vragen die je leven veranderen**

Coach Margreet van Persie: "Dat moeten dan wel heel bijzondere vragen zijn", was ooit mijn allereerste reactie. Nu zeg ik: Ja, door The Work te doen kan je leven veranderen." Dan moet je wel bereid zijn om innerlijk stil te worden en te vertrouwen op de antwoorden die in jezelf naar boven zullen komen. The Work is geen snelle oplossing maar het ondersteunt een ervaringsgericht proces van zelfaanvaarding en omarming van het leven.

Deze workshop wordt begeleid door **Margreet van Persie**.

### **Voice Dialogue: Ontdek je innerlijke stemmen en hoe die je handelen bepalen**

Voice Dialogue is een helend proces dat je helpt om beter gebruik te maken van je krachtige én kwetsbare kanten. Hinderlijke 'ikken' (bijvoorbeeld je interne criticus) tonen zich mede in innerlijke overtuigingen. En deze kunnen je vaak afhouden van wat je het diepste wenst in je leven. Zo willen we bijvoorbeeld juist meer onszelf zijn, meer rust krijgen of meer zichtbaar zijn. In deze workshop kijk je naar jouw 'ikken' en hun overtuigingen. Hierdoor word je je bewuster van deze dynamiek in jezelf en kun je leren om hierin effectiever te worden.

Deze workshop wordt begeleid door **Erik Schutten**

### **Sedona methode: loslaten kun je leren, moeiteloos je doelen bereiken door los te laten**

Dat je bepaalde negatieve gewoontes, gedachten of overtuigingen beter los kunt gaan laten weet je meestal al lang. Maar *hoe* laat je nou iets los? Vandaag leer je de Sedona Methode waardoor je je al snel beter, meer gefocust en energiever gaat voelen. Met als resultaat dat je lekkerder in je vel zit en betere besluiten neemt, die passen bij wie je werkelijk bent en wat je echt wilt. Zodat je dus moeiteloos je doelen kunt bereiken.

Deze workshop wordt begeleid door **Liesbeth van Woerden**.

### **Kracht van kwetsbaarheid: Achter jezelf vandaan komen en leren zeggen waar het op staat**

Zelfverzekerd en krachtig over willen komen. Opboksen tegen anderen.

Je willen bewijzen. Je kent dit vast, het vermijden van het tonen van je kwetsbaarheid. Dat lijkt veilig, zeker als je denkt iets te kunnen verliezen.

Coach Carine Notenboom: "Zelf heb ik dat jarenlang zo ervaren, totdat ik een keer per ongeluk mijn kwetsbare kant naar voren bracht. En dat had een heel ander effect gaf dan ik ooit had durven vermoeden: Kracht!"

In deze workshop ga je aan de slag met de effecten van kracht en kwetsbaarheid en ervaar je hoe je aan kracht kunt winnen kunt zijn door je zelf te laten zien en dicht bij jezelf te blijven.

Deze workshop wordt begeleid door **Carine Notenboom**.

### **Sleutelfiguren: inspiratoren als spiegel voor jezelf**

Wie waren of zijn de sleutelfiguren in jouw leven? Wat zie jij of heb jij in hen gezien? Waar heb jij jouw sleutelfiguren om bewonderd en wat heb jij je daarvan eigen gemaakt? Hoe wil jij dat anderen jou zien? In deze workshop krijg je aan de hand van beelden en verhalen inzicht in de weg die jij hebt bewandeld en waar die jou heeft gebracht in jouw professionele en persoonlijke leven. Een prikkelende tocht via ervaren en doen. Op weg naar jezelf en naar wie je wil zijn.

Deze workshop wordt begeleid door **Andrea Astbury** en **Jürgen Brucker**.