

## Rust, focus en vrijheid

*Rust in je hoofd en lijf*

*Focus op zaken die het verschil maken*

*Vrijheid om kennis en kunde in te zetten en van betekenis te zijn*

### Wat levert het coaching programma jou op?

**Meer focus en energie:** je ontwikkelt een duidelijke focus op wat voor jou belangrijk is. Je weet wat het verschil maakt in je professionele en persoonlijke leven. Je gaat (weer) doen wat je energie geeft en waar je goed in bent!

**Sparringspartners:** je neemt (eindelijk) de tijd om in een inspirerende omgeving met gelijkgestemden na te denken over jouw leven en werk en de dingen die daarin belangrijk zijn.

**Rust en balans:** je krijgt weer rust in je hoofd en lijf. Je kent je kracht, je nog niet ontwikkelde kracht en energievreters.

**Inzicht:** je ontdekt wat jouw unieke bijdrage is in jouw team en organisatie en hoe je dat nog beter vorm kunt geven.

**Effectievere communicatie skills:** je gaat effectiever communiceren en handelen, vanuit een duidelijke visie, focus en met heldere doelen.

**Professionaliteit:** je kent je meerwaarde en bent zichtbaarder als professional, waardoor je waardering en erkenning oogst.

### Toe aan persoonlijke- en professionele groei?

**Duidelijke focus:** je wilt niet meer rennen van hot naar her, maar gefocust zijn op dat wat het verschil maakt.

**Betere balans:** je wilt de tijd nemen voor dingen. Ze niet meer haastig en automatisch doen, met de bedoeling ze snel achter de rug te hebben.

**Minder routine:** Je doet nog te veel van hetzelfde en vaak gericht op wat anderen van je verwachten. **Passie voelen:** je wilt minder stress ervaren, maar aan de slag met zaken die je inspiratie en energie geven.

**Bewuster leven:** je wilt bewuster in het leven staan en je persoonlijke en professionele ontwikkeling een 'boost' geven.

**In je kracht komen:** je wilt je niet meer continu afvragen of jouw capaciteiten wel goed tot hun recht komen in je werk.

**Jouw USP's in kaart brengen:** je zoekt manieren om duidelijk te maken wat jouw bijdrage is als professional en hoe je optimaal van betekenis kunt zijn.

### Coaching programma: persoonlijke en professionele groei

Het coaching programma Rust, Focus en Vrijheid biedt verdieping van persoonlijke- en professionele groei en duurzame inzetbaarheid.

Je werkt, ongeveer vier maanden, in een groepje van 4 deelnemers intensief aan de door jouw geformuleerde doelen. Het programma biedt een duidelijke structuur, frequentie en veel reflectiemomenten met coach en deelnemers.

Tijdens het traject werken we met verschillende beproefde modellen en werkmethoden, waaronder actuele inzichten uit de Odin Development Compass, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), MBTI, Appreciative Inquiry.

## Dagindeling coaching programma:

**Dag 1:** Inzicht in jouw unieke en professionele bijdrage door o.a. de ODC-meting.

**Dag 2:** 'Jezelf in kaart brengen', waar zit je kracht en waar je energievreters.

**Dag 3:** 'Jezelf op de kaart zetten', vormgeven aan je betekenis en zichtbaarheid.


**Dag 4:** Zelfsturend leren en borgen van je missie, jouw persoonlijk ontwikkelpad volgen.

## Voor wie is het programma bedoeld?

- Als je jezelf als mens- en professional blijvend wilt ontwikkelen
- Als je jezelf kritisch wilt blijven reflecteren en het krijgen van opbouwende Feedback, als een cadeautje ziet
- Als je wilt leren vanuit betrokkenheid en in verbinding met anderen.  
Meld je aan voor een vrijblijvend gesprek om te kijken wat dit traject voor jou kan betekenen. [info@nikovandenberg.nl](mailto:info@nikovandenberg.nl) of 06 25 09 69 84

Vier maanden volop aandacht van je coach en mededeelnemers!


### **Individuele coachingsessies**

 Naast de inspirerende groepsbijeenkomsten in Driebergen krijg je, tussen elke bijeenkomst, individuele (telefonische/Skype) coachingsessies ter ondersteuning van jouw persoonlijke doelen. Tijdens deze gesprekken bespreken we je voortgang en maak je duidelijk wat jij nodig hebt om op koers te blijven.


### **Buddy**

 Tijdens het gehele traject is een andere deelnemer, je buddy; een klankbord die jou, naast de coach, tijdens het traject ondersteunt. Op deze manier blijf je daadwerkelijk aan de gang met dat wat je tijdens de bijeenkomsten voorneemt.

### **Rust, Focus en Vrijheid 'WhatsApp-groep'**

 Om met elkaar in contact te kunnen blijven voor praktische vragen maken we een 'Whatsapp-groep' aan.

### **Intakegesprek**

 Het intakegesprek is bedoeld om te onderzoeken wat je motiveert om deel te nemen, wat het programma inhoudt en wat het voor jou kan betekenen.

### **Investing**

€ De investering voor dit coaching programma van 4 dagen is € 1.975,00 (exclusief BTW). Inbegrepen zijn koffie/thee, uitgebreide lunch en leermaterialen.

*"Hoe ouder je wordt hoe meer je wilt dat dingen ertoe doen."  
- Reinbert de Leeuw, dirigent*

## Locatie



De bijeenkomsten vinden plaats op Landgoed De Horst in Driebergen. Een groene shuttlebus brengt je gewenst, vanaf station Driebergen-Zeist rechtstreeks naar de locatie.

Het programma bestaat uit:

- 1 intakegesprek
  - 4 groepsbijeenkomsten van één dag in Driebergen verdeeld over 4 maanden.
  - tele-coachingsmomenten tussen elke groepsbijeenkomst
- Om de kwaliteit en diepgang te garanderen, zijn de groepen **niet groter dan 4 deelnemers**.

*Dag 1: Inzicht in jouw unieke en professionele bijdrage.*

**Ontdek je natuurlijke kracht en ontwikkelbaar talent. Je weet wat jij nodig hebt om energiek en met plezier te leven en te werken.**

Door de Odin Development Compas (ODC-meting) krijgt je inzicht in je psychisch DNA (is de onzichtbare invloed, wat jouw gedrag stuurt) en persoonlijke drijfveren.

Duidelijk wordt wat jou uniek maakt, waarin jij je onderscheidt van anderen, wat jou kwetsbaar maakt en waar energielekken zitten.

**Inzicht krijgen in je drijfveren en archetypen en de meerwaarde hiervan op je leven en werk.**

Je leert zaken los te laten die je niets (meer) opleveren en je afhouden van dat wat wél kans van slagen heeft. Je focust je voornamelijk nog op je natuurlijke kracht en te ontwikkelbaar talent.

**Je ontdekt je meerwaarde in het leven en werk.**

Je krijgt inzicht in welke (belangrijke) mensen en levenslessen jou hebben gevormd. En welke meerwaarde dat nu heeft voor jou en anderen.

*Dag 2: 'Jezelf in kaart brengen'.*

**Deze dag ga je 'jezelf in kaart brengen'. Je bepaalt de focus en koers in wat je wilt realiseren.**

Je gaat aan de slag met jouw potentieel en de stappen die je wilt zetten om je specifieke bijdrage en deskundigheid vorm te geven.

**Om je gedrag te optimaliseren, ga je op zoek naar 'engelen' en 'duivelse' effecten.**

Je kent je (mentale en fysieke) grenzen. Je respecteert ze, maar laat je er niet door beperken.

**Na deze dag houden weerstand en twijfel je niet langer tegen. Je weet dat succes volgt na focus en actie.**

Je leert hoe je jouw blokkerende overtuigingen kunt herkaderen. Ook besteden we aandacht aan hoe je met (lastige) veranderingen en uitdagingen kunt omgaan.

*Dag 3: 'Jezelf op de kaart zetten, 'vormgeven aan je betekenis en zichtbaarheid.*

**Deze dag staat in het teken van werken aan jouw zichtbaarheid en 'persoonlijke PR'.**

Je leert hoe je zichtbaar kunt zijn. En hoe je jezelf op een overtuigende manier kunt presenteren. Met als doel meer betekenis en vorm te geven aan je rol als professional.

**Je leert optimaal gebruik te maken van je netwerk en leert hoe dit bijdraagt aan het realiseren van je doelen.** Jouw professioneel netwerk weet wat jij te bieden hebt. En ze weten waar ze je voor kunnen vinden. Je leert hoe je verbinding kunt creëren om onderlinge kennis en kunde te delen.

**Je bent bewust van de invloed van tijdsbesteding, ontspanning en leefgewoontes.** Je kent je energiegevers en wat je nodig hebt om gezond en vitaal te blijven. En vooral ook wat je hierin te doen staat.

*Dag 4: Borgen van je missie, door je persoonlijk ontwikkelpad te volgen.*

**'Alles wat niet verandert, raakt uit balans', is het thema van deze dag.**

Je leert hoe je open kunt blijven staan voor wat mogelijk is. En hoe je dat kan vertalen in een persoonlijk ontwikkelplan.

**Vormgeven aan je persoonlijk actieplan.**

Deze dag is er ruimte voor zaken die nog aandacht vragen. Zaken die je nog tegenhouden om dat te doen wat je graag wilt realiseren.

**Je hebt duidelijk hoe je anderen deelgenoot maakt van je leerproces.**

Je weet met wie je in gesprek gaat om jezelf en je netwerk te versterken. Welke uitdagingen je aangaat en hoe je dat aanpakt.

**Terugblik, evaluatie en afsluiting.**

We delen ervaringen qua inhoud en proces en sluiten passend en sfeervol dit traject af.

