



## Persoonlijk leiderschap

***”Je eerste relatie is je zelfrelatie.”***

In de huidige samenleving is leidinggeven niet meer uitsluitend weggelegd voor managers en werkgevers. Iedereen geeft leiding: aan zichzelf en aan anderen, in horizontale en verticale relaties, in werk en privésfeer. Hoe meer organisatiestructuren afvlakken, hoe groter de vraag naar mensen die op een open, authentieke manier zichzelf (en zo ook anderen) kunnen sturen.

Persoonlijk leiderschap helpt je contact te maken met je innerlijk kompas en zo bewuster en proactiever in het leven/werk te staan.

### Voor wie is dit traject bedoeld?

- Voor iedereen die bewust en proactief in het leven wil staan.
- Voor iedereen die wil handelen vanuit stilstaan en reflecteren.
- Voor iedereen die voeding en inspiratie belangrijk vindt om wakker in het leven te staan.
- Voor iedereen die begrijpt dat de eerste relatie die met jezelf is en dat je pas leiding kan geven aan anderen, als je jezelf kent en kan sturen.
- Voor ieder die zijn/haar impact op anderen, beter wil begrijpen.
- Zelfstandigen, vrije beroepen, leidinggevendenden, managers en alle mogelijke potentials.

## **Je leert niet zwemmen door naar het water te kijken**

We werken ervaringsgericht. Zowel het cognitieve, fysieke als emotionele komt aan bod. De kaders die we aanreiken zijn doorleefd. Deelnemers worden in kleine groepjes individueel gecoacht.

Deelnemers zijn actieve deelnemers, geen observatoren. We spreken ze aan op hun persoonlijk leiderschap tijdens de training. We installeren een leerklimaat met een gezonde mix van ondersteuning en confrontatie.

Deelnemers engageren zich om feedback te ontvangen en om het geleerde in hun dagdagelijkse leven toe te passen. Hiervoor geven we ook tussentijdse opdrachten.

## **Zelfkennis als basis**

### **Verhogen van zelfkennis:**

We werken met het model van de kernkwadranten (D. Ofman)

- Je maakt dieper contact met je kernkwaliteiten (wie ben je, waar sta je voor)
- Je verhoogt je besef van je valkuilen/allergieën én van de impact hiervan op de ander.
- Je krijgt helderheid over je uitdagingen
- Je leert hoe (ongezonde) patronen te doorbreken

### **We brengen niet alleen ons hoofd mee naar het werk, ook ons lichaam.**

We werken met bio-energetica (A. Lowen), mindfulness, ademhaling en allerhande bewegingsoefeningen om het energetisch bewustzijn te verhogen.

- Leren luisteren naar lichamelijke signalen
- Besef verhogen van waar spanningen zich vastzetten en hoe die meespelen in je dagelijks leven
- Remmingen en ballasten (h)erkennen die een invloed hebben op je leven, werk, relaties.

### **Het leerproces na de 2-daagse activeren**

- Door je te laten coachen op het patroon dat je wil doorbreken
- Door een concreet actieplan op te stellen
- Door iemand getuige te laten zijn van je doelen (buddy systeem)

## Belemmeringen en behoeften

### Laat licht schijnen op je blinde vlekken en je aannames van de wereld

We hebben allemaal (onbewuste) belemmerende overtuigingen en behoeften, die ons functioneren beïnvloeden. Tijdens deze tweedaagse:

- Verhogen we het besef m.b.t. de diepgewortelde overtuigingen
- Buigen we deze overtuigingen om tot nieuwe ondersteunende overtuigingen die helpen om Persoonlijk Leiderschap op te nemen
- Leren we je om in contact te komen met je diepere behoeften
- Word je bevrijd van je onbewuste filters en remmingen
- Word je gecoacht om

O Je nieuwe overtuiging(en) te leven

O Verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen behoeften

O Wakker in je leven te staan en ruimte te maken voor nieuwe inspiratie

## Aan het stuur van je eigen persoonlijke ontwikkeling

Deze 2daagse focust op

- De balans tussen volgen en leiden
- Het unieke van elke persoon
- De juiste toon vinden om in evenwicht met je omgeving te leven en te groeien
- Het vinden van hulpbronnen voor een blijvende persoonlijke ontwikkeling

### Begeleiding

Micky Masset en Yannick Lierman hebben 2 decennia ervaring in proceswerk van groepen en individuen. Hun achtergronden in communicatie, coaching, zijns, - en lichaamswerk zijn uitgebreid en stevig. Ze zijn beide ervaringsdeskundigen in persoonlijk leiderschap zowel op professioneel als op privé vlak. Meer info over deze trainers vind je op de Quinx website.



**Micky Masset**



**Yannick Lierman**

## Praktische info

<b>Facilitator:</b>	Micky Masset & Yannick Lierman
<b>Data:</b>	8 en 9 maart 22 en 23 april 20 en 21mei
<b>Locatie:</b>	Living Lei, Lei 15, Leuven
<b>Prijs</b>	€ 2.310,00 (6-daags programma)  incl. zaalhuur en 3 maaltijden per blok. excl. btw. excl. accommodatiekosten (mensen kiezen zelf of ze thuis gaan slapen of overnachten in Leuven)

### Corona proof kennis maken met dit programma en haar begeleiders?

Mail of bel ons: [micky@quinx.org](mailto:micky@quinx.org) of [yannick@quinx.org](mailto:yannick@quinx.org)  
Of schrijf je via [info@quinx.org](mailto:info@quinx.org) in voor een info moment via zoom:

5/1 om 20u

6/1 om 11u30

22/1 om 11u30

(max. 1 uur)