

COACHINGSPROGRAMMA VAN HET HOOFD NAAR HET HART

We shall not cease from exploration, and the end of all our exploring will be to arrive where we started
and know the place for the first time
- T.S. Eliot-

Uitgangspunten

In de reis van je hoofd naar je hart maak je opnieuw kennis met jezelf. In ons leven zijn we vaak jarenlang bezig geweest om iets te bereiken, dromen te verwezenlijken. Totdat je op een dag wakker wordt en je realiseert dat veel is gelukt, je je goed zou moeten voelen en er toch iets mist. Je hebt je jarenlang gericht op je persoonlijke ontwikkeling en iets opgebouwd. En dan komt er een moment dat de vorm niet helemaal meer lijkt te passen. En dan?

Blijf je verkrampd zitten en zit je je tijd uit? Of trotseer jij je onzekerheden en ga je op zoek naar je bestaansrecht; je levensgeluk waarin alles gezien mag worden?

Ga met ons mee naar Bonaire en word je bewust van de muren die je hebt gebouwd die je afgescheiden houden van de liefde, de verbinding, de vreugde en de spontaniteit die eigen is aan jou en het leven zelf. Je maakt een reis in jezelf en met een bestemming die dichter dan dichtbij is en dat is ook de reden waarom we die zo gemakkelijk over het hoofd zien.

Waarom dan de reis naar Bonaire?

En dat is nu juist het paradoxale aan ons mens-zijn. We hebben het nodig om onze comfort-zone te verlaten om te komen bij ons creatieve vermogen. Door te kiezen voor een geheel nieuwe omgeving in een nog relatief onbekend gezelschap kom je sneller tot de kern omdat er geen patronen zijn die in de weg zitten of waar je je toevlucht in kan zoeken. Tegelijkertijd heeft ieder mens ook de behoefte aan een bepaalde mate van veiligheid om zich te kunnen openstellen voor een verandering. Daar komt Bonaire als bedding zoveel mogelijk aan tegemoet. Niet alleen door de Nederlandse taal en de bekendheid met jouw cultuur, maar ook door de achtergrondkennis, de persoonlijkheid en professionaliteit van de coaches.

Hoe werken we?

In het programma wordt gebruik gemaakt van erkende methoden en theorieën welk afkomstig zijn uit de (essentiële) psychologie, filosofie, sociologie en de actuele neurowetenschap. Wij maken in onze werkwijze veelvuldig gebruik van elementen uit Restorative Practices, Theory U, Transformational Presence, Appreciative Inquiry, Mindfulness en Non-Violent Communication.

Waarom in een groep?

De groep is jouw klankbord en jouw oefenruimte tijdens deze reis. Dit geeft jou de gelegenheid om te oefenen in het bij jezelf blijven, het innemen van de ruimte die bij je past en het oefenen van nieuw gedrag. De groep biedt op die wijze de bedding en de voorbereiding om inzichten en besluiten te borgen na deze reis.

Wat is de inhoud van het programma?

Het programma bestaat uit vijf ochtenden, één avond en één individuele coachings-sessie in deze reis van twaalf dagen. De bijeenkomsten zijn zorgvuldig gepland in de tijd van jullie verblijf en vinden plaats op verschillende verrassende locaties.

De ochtenden zijn afhankelijk van de omvang van de groep van 09.00 tot 12.00 of van 09.00- tot 13.00. De avond is de afsluiting van het programma en is van 19.30-21.30. Iedere bijeenkomst starten we in een kring met een oefening in mindfulness; een oefening in aanwezigheid.

De ochtenden worden voortgezet met maximaal een uur kennisoverdracht gerelateerd aan het thema van die dag. Hierna krijg je een opdracht en/of een oefening. De opbrengst van de opdracht deel je plenair in de groep waarna we in dialoog gaan met elkaar over het geen we tegenkomen. We sluiten de ochtend gezamenlijk af en je krijgt een opdracht voor de middag en/of de volgende dag zodat je de inzichten zoveel mogelijk integreert en toetst. Zo wordt elke gebeurtenis een oefening in de veilige bedding van de groep.

Thema's die in zicht komen

- ✓ Conditionering en creativiteit
- ✓ Programmering van het driedig brein
- ✓ Beelden en overtuigingen
- ✓ De relatie tussen denken en tijd
- ✓ Vermijding en aanvaarding
- ✓ Ingrediënten van transformatie
- ✓ Talentontwikkeling; uniek potentieel in relaties

Samen met jou en je reisgenoten creëren we een ruimte en maken we, in aanvang, gezamenlijk afspraken over hoe we met onszelf en met elkaar omgaan tijdens deze reis. Daarna volgt de eerste stap en dat is het formuleren van jouw leervraag. Een heldere, open leervraag formuleren is een uitdaging omdat deze vraagt om een levenshouding van 'niet-weten'. En alleen van daaruit kan er een nieuw-weten ontstaan. Dat is dan ook ons inhoudelijke startpunt van ons programma.

Je beëindigt het programma met een concreet reisplan dat je samen met één van ons in een individuele sessie opstelt. In de laatste bijeenkomst presenteer je jouw plan – waarin je hele heldere acties hebt geformuleerd- aan de groep.

De bijeenkomsten

Dagdeel 1 / Locatie: Kunuku Bara di Karta

Waar sta ik nu en wat wil ik leren?

- Verzoeken en afspraken
- Leervraag formuleren
- 'Face it'; Wat is mijn huidige situatie?

Dagdeel 2 / Locatie: Willemstoren

Wat ruim ik op, wat wil ik bouwen?

- Denkstructuur; mijn brein en mijn script.
- Vermijdingsstrategieën

Dagdeel 3 / Locatie: Bonaire Basics in Playa

Fitting in or Standing out?

- Persoonlijke en professionele Identiteit
- Beelden en overtuigingen
- Waarden en behoeften
- Essentie versus persoonlijkheid

Dagdeel 4 / Locatie: Bonaire Basics in Playa

Mijn uitgifteloket

- Uniek potentieel; talentontwikkeling
- Transformatie en duurzaamheid

Dagdeel 5 / Locatie: Te zijner tijd in te vullen

Hoe zeg ik wat ik bedoel?

- Communiceren zonder oordeel en verwijt
- Communiceren vanuit waarden en behoeften
- Voorwaarden creëren voor communicatie

Dagdeel 6 / Locatie: Bonaire Basics in Playa

Hier ben ik!

- Presentatie reisplan; De Verbinding met het Hart
- Commitment aan jezelf en met de groep

Wat levert het op?

- Je hebt ervaren dat het leven zich ontvouwt vanuit niet-weten.
- Je ervaart dat de sleutel ligt in het aanvaarden van de situatie in het hier en nu.
- Je hebt inzicht in je huidige situatie, hebt helder welke rol jij wil en kan vervullen en hoe je dit liefdevol communiceert.
- Je kan een helder gesprek voeren vanuit je eigen verantwoordelijkheid zonder aanval of verwijt.
- Je hebt enig inzicht in de denkstructuur van de mens en in jouw patronen.

- Je hebt inzicht in je meest dominante vermijdingsstrategieën en leert deze te herkennen als signaal.
- Je hebt inzicht in je overtuigingen, je normen, je waarden en behoeften.
- Je bent je bewust van je unieke potentieel en hoe je daarmee van betekenis bent voor een ander.
- Je durft meer levensruimte in te nemen.
- Je hebt een concreet actieplan uitgewerkt.

Wat maakt dit programma uniek?

Dit programma is uniek om vele redenen. Bonaire is sinds 2010 een bijzondere gemeente van Nederland. Waarbij de nadruk ligt op 'bijzonder' en dat mag je gaan ervaren. Je krijgt de kans om kennis te maken en te genieten van de rust, de natuur en de cultuur van een eiland dat in niets lijkt maar waar de verbinding onmiskenbaar aanwezig is. De bijeenkomsten vinden plaats op uiteenlopende locaties. De ene keer bevind je je aan de kust bij de Willemstoren en de andere keer in de beslotenheid van een sfeervolle trainingszaal in Playa. Kortom je stapt uit je comfort-zone in een zonovergoten paradijs waar je mag zijn precies zoals je nu bent.