

# ENERGETISCHE ZELFSTURING — EN — LEIDERSCHAP

Voor organisaties die bewust leiderschap  
en duurzame inzetbaarheid willen versterken.



## VOOR PROFESSIONALS

- ✓ Herkennen wat jou **beïnvloedt** en energie kost
- ✓ Leiding nemen over je **eigen ontwikkeling** en keuzes
- ✓ Werken vanuit **bewustzijn, intuïtie** en innerlijke kracht



## VOOR ORGANISATIES

- ✓ Bewuste professionals met meer **eigenaarschap**
- ✓ Minder reactief gedrag, meer **zelfsturing**
- ✓ Duurzame **groei van mens, team en organisatie**



LEAD A NORMAL LIFE

BEWUSTZIJN • ZELFSTURING • LEIDERSCHAP

# Waarom organisaties hierin investeren

Mensen worden niet alleen beïnvloed door werkdruk. Maar ook door collega's, klanten, verwachtingen, emoties, groepsdynamiek en de cultuur waarin zij werken.

Deze invloeden bepalen in grote mate hoe iemand communiceert, samenwerkt, keuzes maakt en presteert.



## WAT ORGANISATIES VAAK HERKENNEN



Medewerkers die veel verantwoordelijkheid dragen



Moeite met grenzen stellen



Energieverlies in bepaalde situaties



Reactief gedrag onder druk



Werk moeilijk kunnen loslaten



Overbelasting ondanks goede intenties



## WAT ER VAAK ONTBREKT



Bewustzijn van invloed



Inzicht in energieverlies



Zelfsturing onder druk



Werken vanuit intuïtie



Gezonde grenzen



Handelen vanuit eigen regie



## EEN ANDERE INVALSHOEK

Veel ontwikkeltrajecten richten zich op vaardigheden, gedrag of timemanagement.

**Energetische Zelfsturing & Leiderschap** richt zich op de laag daaronder:



WAT MENSEN BEEÏNVOEDT



WAT ENERGIE KOST



WAT ONS STUURT IN ONS DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Wanneer dat verandert, veranderen ook keuzes, communicatie, samenwerking en prestaties.

“

Bewustzijn is de basis voor duurzaam leiderschap en ware verandering.

## HET RESULTAAT



Meer rust en overzicht



Meer eigenaarschap



Betere besluitvorming



Sterkere samenwerking



Duurzamere inzetbaarheid

# Wat leert een deelnemer?

Dit traject richt zich op **de bron achter gedrag**.

De deelnemer leert niet alleen begrijpen wat invloed heeft, maar vooral hoe hij of zij er bewust mee omgaat.



## 1. Bewustzijn

Inzicht in invloed, energie en patronen.

- ✓ Herkennen wat invloed heeft op gedachten, emoties en gedrag
- ✓ Inzicht in energie, patronen en automatische reacties
- ✓ Onderscheid maken tussen wat van jou is en wat niet
- ✓ Bewustwording van de impact van groepsdynamiek en omgevingsenergie



## 2. Zelfsturing

Leren omgaan met energie, grenzen en verantwoordelijkheid.

- ✓ Energiesturing en -management
- ✓ Gezonde grenzen stellen en bewaken
- ✓ Omgaan met druk, stress en verwachtingen
- ✓ Keuzes maken vanuit innerlijke rust en helderheid
- ✓ Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je ontwikkeling en welzijn



## 3. Leiderschap

Handelen vanuit rust, helderheid en authenticiteit.

- ✓ Leiderschap over jezelf en jouw keuzes
- ✓ Communiceren vanuit bewustzijn en verbinding
- ✓ Intuïtie inzetten als betrouwbare informatiebron
- ✓ Staan in je kracht in contact met anderen
- ✓ Bijdragen aan een gezonde, bewuste en krachtige cultuur



### VAN INZICHT NAAR VERANDERING

Wanneer bewustzijn groeit, verandert ook het dagelijks functioneren.

Niet doordat iemand harder werkt, maar doordat iemand zichzelf beter leert aansturen.



Meer zelfinzicht en helderheid



Meer rust, focus en energie



Meer impact in werk en samenwerking



Een ontwikkeling die verder gaat dan kennis en vaardigheden.  
Een verandering die blijvend verschil maakt.



### DOEL

Bewuste professionals die vanuit eigen regie bijdragen aan duurzame groei van mens, team en organisatie.

# Een andere kijk op leiderschap

De meeste ontwikkeltrajecten richten zich op gedrag en vaardigheden. Energetische Zelfsturing & Leiderschap richt zich op de **bron achter gedrag**.

De deelnemer leert herkennen wat invloed heeft, wat van hem is en wat niet, waar energie verloren gaat en hoe hij vanuit rust en helderheid keuzes maakt.



Wanneer deze bewustwording groeit, verandert het dagelijks functioneren.

Niet doordat iemand harder werkt, maar doordat iemand zichzelf beter leert aansturen.

## DRIE PIJLERS VAN TRANSFORMATIE



### 1. Bewustzijn

Inzicht in invloed, energie en patronen die gedrag sturen.

- ✓ Herkennen wat invloed heeft op gedachten, emoties en gedrag
- ✓ Inzicht in energie, patronen en automatische reacties
- ✓ Onderscheid maken tussen wat van jou is en wat niet
- ✓ Bewustwording van de impact van groepsdynamiek en omgevingsenergie



### 2. Zelfsturing

Leren omgaan met energie, grenzen en verantwoordelijkheid.

- ✓ Energiesturing en -management
- ✓ Gezonde grenzen stellen en bewaken
- ✓ Omgaan met druk, stress en verwachtingen
- ✓ Keuzes maken vanuit innerlijke rust en helderheid
- ✓ Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je ontwikkeling en welzijn



### 3. Leiderschap

Handelen vanuit rust, helderheid en authenticiteit.

- ✓ Leiderschap over jezelf en je keuzes
- ✓ Communiceren vanuit bewustzijn en verbinding
- ✓ Intuïtie inzetten als betrouwbare informatiebron
- ✓ Staan in je kracht in contact met anderen
- ✓ Bijdragen aan een gezonde, bewuste en krachtige cultuur

## WAT DIT OPLEVERT VOOR DE WERKVLOER



Meer rust en overzicht



Betere besluitvorming



Meer eigenaarschap



Meer focus en energie



Sterkere samenwerking



Grotere veerkracht en duurzame inzetbaarheid

“

Medewerkers leren niet alleen begrijpen wat hen beïnvloedt, zij leren er bewust mee omgaan.

**Dat zorgt voor meer autonomie, meer eigenaarschap en meer stabiliteit binnen teams en organisaties.**



# Impact op de werkvloer

Wanneer medewerkers meer inzicht krijgen in wat hen beïnvloedt en hoe zij zelf sturing kunnen geven aan hun energie, verandert niet alleen hun werkdag, maar ook de kracht en cultuur van uw organisatie.



## VOOR MEDEWERKERS



Meer rust en overzicht



Betere besluitvorming



Meer eigenaarschap



Meer focus en energie



Grotere veerkracht



## VOOR ORGANISATIES



Meer zelfsturing



Betere samenwerking



Minder reactief gedrag



Hogere betrokkenheid



Duurzame inzetbaarheid

## Praktische informatie



**Traject:** Energetische Zelfsturing & Leiderschap



**Duur:** 24 maanden



**Begeleiding:** Astrid van Pluuren & Jarno Tiethoff



**Investing:** € 3.700 per deelnemer

Spreiding over meerdere kalenderjaren mogelijk via opleidings-, ontwikkel-, vitaliteits- of duurzame inzetbaarheidsbudgetten.



*Wanneer bewustzijn groeit,  
verandert gedrag.  
Wanneer gedrag verandert,  
ontstaan resultaten.*

