



HEART CENTERED LEADERSHIP

‘In order to become the best version of yourself
you need to be able to outgrow your circumstances
and learn to be greater than your environment’

(Dr Joe Dispenza)



www.coachingtheshift.com

De wereld is volop in verandering, we zien een shift van een "Ik" gerichte naar een "Wij" gerichte maatschappij ontstaan. En dat is iets waar je met dit programma ook in je eigen omgeving een bijdrage aan kan leveren. De Coronacrisis heeft ons ten volle laten inzien hoe we allemaal met elkaar verbonden zijn, hoeveel invloed we hebben op elkaar en op de planeet. Sommige bedrijven zijn er financieel sterker uitgekomen, andere lijden zwaar. Toch wordt deze crisis niet enkel een economische crisis maar ook een spirituele crisis genoemd.

Voor velen is dit een periode van reflectie geweest, een periode waarin existentiële vragen naar boven kwamen. Wie was ik eigenlijk tot nog toe? Wie wil ik zijn? Past mijn huidige job daar nog wel bij? De manier waarop bedrijven met medewerkers zijn omgegaan tijdens deze crisis, zal afgewogen worden tegenover de eigen waarden.

Bedrijven die nog vastgeroest zitten in angst voor verandering, directief leiderschap vanuit (machts)posities, focus op ultrakorte termijn, controleren en beleren, zullen het extra hard te verduren krijgen.

Daar waar 'management' by fear' plaatsmaakt voor 'Heart Centered Leadership', ontstaan er enorme groeimogelijkheden. Groei als individu, als team, als organisatie, als maatschappij. Om deze ommezwaai nodig te maken is er een collectieve innerlijke sprong in bewustzijn nodig. Zeker bij onze leiders, want zij zijn het beste geplaatst om deze verandering in te zetten voor de organisatie.

Het programma 'Heart Centered Leadership' is ontwikkeld om leiders te inspireren een persoonlijke transformatie als leider door te maken en zo vanuit hun nieuwe identiteit 'inspirerend en hartgericht' leiding te geven.

Inhoud

Een heart-centered leider is zich bewust van vijf elementaire energiebronnen en benut die allemaal. Hij weet dat hij méér is dan zijn fysieke lichaam en beseft dat er ook een mentale, emotionele, energetische én spirituele dimensie heeft. Een échte transformatie als leider kan pas ontstaan als er op al deze dimensies gewerkt wordt. Het hart speelt hierin een cruciale rol.

Het is in ons hart dat deze verschillende dimensies met elkaar verbonden worden. Vanuit deze plek verbinden we met elkaar en met het 'universele informatie veld' of het kwantumveld van mogelijkheden. Vandaag is geweten dat het magnetisch veld van het hart wel 5.000 keer het magnetisch veld van het brein heeft. Het is het centrum van ons bestaan en geïnspireerde actie kan enkel ontstaan vanuit de verbinding tussen je hart met je brein en je lichaam.

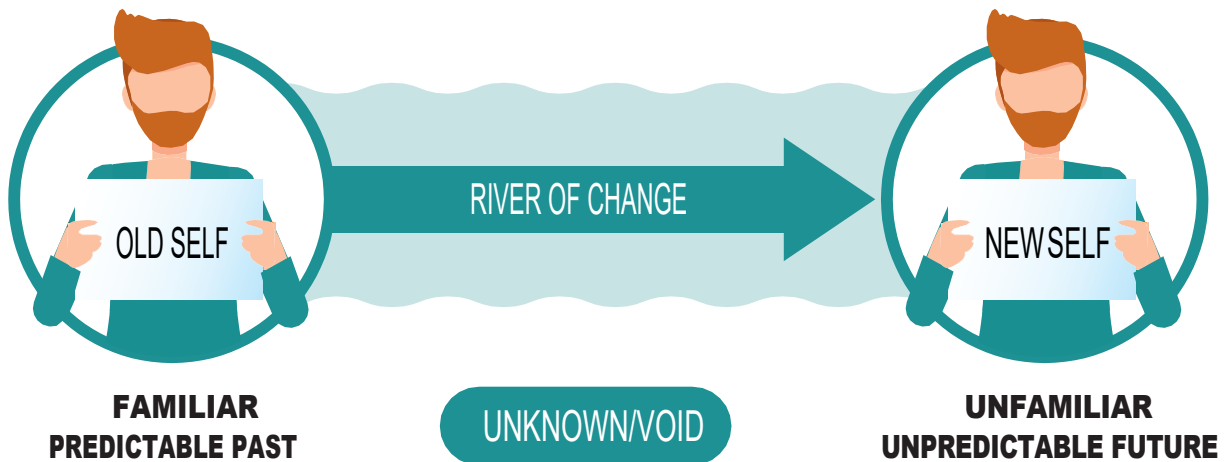
Met dit programma ontwikkelen leiders een ruimer bewustzijn over hun verschillende dimensies, Ze krijgen een gezonde geest in een gezond lichaam en weten hoe deze effectief in te zetten in de bedrijfscontext om zo bezielde resultaten neer te zetten samen met hun team. Bedrijven waar zulke leiders op sleutelposities zijn, zullen bloeien en de shift! van een 'Ik'-gerichte naar een 'Wij'-gerichte maatschappij mee bewerkstelligen.

Wat dit programma tweebrengt

Dit programma is er niet op gericht om technische competenties als leider te ontwikkelen. maar om een transformatie als leider en mens door te maken. Aan het einde van dit programma zal de deelnemer onder meer geleerd hebben om:

- Naar zijn lichaam te luisteren en belangrijke sensorische signalen te detecteren en te lezen
- Weten hoe gewoontes ontstaan en hoe deze te doorbreken
- Het hart méér open te stellen, waardoor intuïtie verder kan ontwikkelen
- Het hele 'zijn' in te zetten bij het leidinggeven: lichaam - hart - brein en ziel
- Te aligneren op je 'eigen' DNA, waarden en missie als mens en bezielend leiding te geven
- Open en in verbinding te communiceren ook als het spannend wordt
- Inspirerende actie te ondernemen doorheen nieuwe en uitdagende situaties
- Conflicten te beleven en te begeleiden vanuit verbondenheid met zichzelf en met anderen
- Het energieveld rondom zichzelf te beïnvloeden en te veranderen
- In te tunen in het 'alles-verbindende informatieveld' en de collectieve intelligentie benutten
- Teams vanuit vertrouwen en co-creatie naar een hoger niveau van performantie te brengen
- Hoe een werkplek te creëren waar werkelijk het beste in medewerkers naar boven komt

CROSSING THE RIVER OF CHANGE



Programma aanpak en pedagogie

Je krijgt een goed evenwicht tussen de verschillende leervormen en voldoende afwisseling in de methodieken om zo de verschillende dimensies van ons bestaan aan te spreken: fysiek-emotioneel-mentaal en spiritueel.

Zo werken we o.a. met : storytelling, video opnames, life-demonstraties, gerichte doe-oefeningen, rollenspelen, creatieve technieken zoals oa Lego Serious Play, wandeloefeningen, meditatie oefeningen, ademhalingstechnieken, centering technieken ...

Er worden regelmatig reflectie momenten ingebouwd, al dan niet individueel waarin je uitgenodigd wordt om zowel op vlak van inhoud als op vlak van je professionele evolutie als leider te reflecteren. Deze reflecties neem je mee naar de mentor-coaching sessies.

Tussentijdse gesprekken rond de fysieke conditie worden ingepland met als doel een persoonlijk ontwikkelingsplan op te zetten in de fysieke dimensie.

Na ieder blok worden tussentijdse opdrachten meegegeven: wij raden ten eerste aan om een eigen meditatie routine in te bouwen, regelmatige feedback momenten te nemen met jezelf, ademhalingsoefeningen te doen en wandelmomenten in de natuur in te lassen.

Tijdsinvestering programma

- 13 dagen samen ontdekken, experimenteren, ontleren, groeien
- 1 dag het persoonlijk transformatieproces van alle deelnemers bekijken en vieren
- 10 uur individuele coaching waar ICF gecertificeerde coaches en Gezondheid coaches jou ondersteunen doorheen je transformatieproces.
- Dagelijkse oefeningen tussen de verschillende blokken door voor een diepe integratie.

Vereiste basis

Voor dit programma is het allerbelangrijkste een 'onderzoekende' mindset te hebben en de bereidheid te hebben om zelf door een belangrijke transformatie te gaan. Een verlangen om een authentieke bijdrage te leveren aan de wereldwijde sprong in bewustzijn door je eigen bewustzijn te verruimen en om te zetten in inspirerende acties. Het helpt als je een werkterrein in het bedrijfsleven hebt waarin je kunt ervaren welk effect een andere manier van 'zijn' teweegbrengt.

INHOUD

BLOK 1 'Bezieling brengen in organisaties'

'Me soul knows everything, so be who you really are and your life will transform for ever' **(Deepak Chopra)**

Na dit blok kijk je anders naar de wereld vanuit verruimde en vernieuwende denkkaders. Je begrijpt ten volle waar de shift van IK naar WE over gaat en hoe jij daar toe kunt bijdragen. Centeringsoefeningen brengen je dichterbij jezelf en in het nu. Je krijgt zicht op jouw missie en weet hoe vanop deze plek bezielend leiding te geven.

Dag 1: Paradigma shift! van een 'IK' naar een 'Wij' gericht maatschappij

- Enkele basis vooronderstellingen van het nieuwe speelveld
- Sociaal-maatschappelijke trends in de maatschappij
- Een nieuwe realiteit waarin energie een belangrijke rol speelt
- De shift in onze identiteit als mens
- 'Embodiment': centering, ademhaling en grondingsoefeningen

Dag 2: Vanuit bezieling resultaten genereren

- Wat zijn bezielde organisaties en bezielende leiders?
- De kwaliteit van 'zijn': intentie – attentie – alertheid en ontvankelijkheid
- Uitlijnen van je Missie-Identiteit-Waarden met je denken-doen en voelen in je omgeving
- 'Embodiment': de 5 elementen doorvoelen (vuur, aarde, lucht, water, ether)
- Home joy: een 'genogram' van jouw familiesysteem in kaart brengen

BLOK 2 'De impact van familiesystemen op leiderschap'

*'Not everything that is faced can be changed,
but nothing can be changed until it is faced'* (**James Baldwin**)

In dit blok ontdek je hoe jouw gezin van herkomst, jouw familiesysteem een stempel drukt op wie jij bent als leider. Je onderzoekt welke overlevingsstrategieën je hebt ontwikkeld, welke kwaliteiten hieruit voortvloeien en welk potentieel er nog 'in je schaduw' is gebleven. Thema's worden opgesteld waardoor er telkens een stukje 'heling' plaatsvindt. Een verruimd beeld ontstaat en je voelt wie je werkelijk wilt zijn vanuit jouw potentieel.

Dag 3 & 4: 'De leider in mij vandaag – wie ik ben als mens en als leider'

- Genogrammen worden toegelicht, patronen in het familiesysteem worden helder
- Vraagstukken om dieper op door te gaan worden scherpgesteld
- Vanuit een opstelling werken we met ieders persoonlijke thema
- Tussen de opstellingen door vinden als 'break state' 'Vita Checks' plaats. Jouw fysieke gezondheid wordt in kaart gebracht door korte metingen van kracht, stabiliteit, uit- houding, lenigheid en lichaamssamenstelling. Resultaten worden besproken voor blok 3.
- Met lego materiaal geef je vorm aan je oude en nieuwe identiteit en associeert je ermee.

BLOK 2 'De gewoonte om je 'oude zelf' te zijn doorbreken'

*'If you want to change the outcome, you will have to break
the habit of being yourself and create a new self'* (**Dr. Joe Dispenza**)

Na dit blok heb jij zicht op oude, beperkende gewoontes en overtuigingen over wie jij bent als mens en als leider.. Door nieuwe rituelen te bouwen in gedrag, aangevuld met ademhaling- en meditatie oefeningen hebben de deelnemers een plan van aanpak gebouwd. Zij geven op deze wijze vorm aan hun nieuwe identiteit als leider doorheen hun dagdagelijkse contexten.

Dag 5: Hoewe gewoontes instand houden en in 'automatische modus' leven

- De neurobiologie en biochemie van gewoontes
- Hoe het onderbewuste in ons lichaam, ons vasthoudt in voorspelbare patronen
- Oude gewoontes doorbreken vergt aandacht en doorzetting
- Ontwikkelen van een holistisch actieplan voor je nieuwe zelf
- Door middel van nieuwe rituelen gezondere patronen installeren

Dag 6: Het partnership tussen Ego en Ziel

- Ego maskers zoals bv.: de perfectionist, de baas, het slachtoffer...
- Ego mechanismen identificeren zoals vergelijken met anderen, anderen beschuldigen,
- Het belang van een gezond Ego om de missie van de Ziel te realiseren
- 'Embodiment': samenspel van de 5 elementen in je lichaam om meer balans te hebben
- Verankeren van nieuwe en dienende patronen door NLP anker oefeningen

BLOK 3 'Emoties ontrafelen en nieuwe gevoelens bewust kiezen'

'At the end of the day, people will not remember what you said or did, they will remember how you made them feel' (**Maya Angelou**)

Na dit blok heb je bekende en minder gekende emoties bij jezelf in kaart gebracht. Je begrijpt de signaalfunctie van emoties, van hun onderliggende boodschap. Je weet hoe emoties om te bouwen tot krachtige transformatie- accelerators. Je kunt jouw emoties bewust kiezen om het veld in de bedrijfscontext te beïnvloeden en zo de gewenste shift! te bewerkstelligen.

Dag 7: De kracht van bewust gekozen emoties

- Emoties beleven via drama oefeningen
- Eigenschappen van de verschillende emoties die als 'reactie' ontstaan
- Beperkende en bekrachtigende overtuigingen rond emoties
- Verheven emoties kiezen om een krachtig leider te zijn
- HRV monitoring als tool om ons CZS te ontspannen en ons hart te openen

Dag 8: De kwaliteiten van het hart

- Hoe ongezonde ego mechanismen emoties doen oplaaien
- Drama in actie!
- Het hart als moderator van emoties
- De neutrale staat van 'sereniteit' verankeren
- Vergeven als middel om jouw verleden te herschrijven

BLOK4 'Showing up - naar voor treden op cruciale momenten'

'Leadership is not about titles or the corner of the office. It's about the willingness to step up, put yourself out there, and lean into courage. My world is desperate for braver leaders. It's time for all of us to step up.' (**Brené Brown**)

Na dit blok weet jij dat de sleutel in de spanning zit en durf je vanuit een diepere connectie met jouw waarden op de niet populaire plek gaan staan. Je weet hoe je vanuit verbinding het onbespreekbare bespreekbaar maakt, waardoor wat in de onderstroom leefde eindelijk werkbaar wordt. Je put uit eerdere 'momenten van moed' om jezelf in de juiste energetische staat te brengen en gesprekken te voeren die er écht toe doen.

Dag 9: De kracht van nieuwsgierigheid én kwetsbaarheid

- De essentiële onderdelen van 'moed'
- Vanuit verschillende posities naar eenzelfde verhaal kijken
- De kracht van nieuwsgierigheid én kwetsbaarheid
- Grote leiders en hun heldenreis
- Moed-momenten als hulpbron en hoe deze te verankeren
- Eigen heldenverhalen aan het kampvuur

Dag 10: In volle verbinding het onbespreekbare bespreekbaar maken

- Vanuit interne afstemming met je 'hogere zelf' gaan staan voor jouw waarheid
- Durven op de plek van de 'dader' te staan
- Onbewuste strategieën waardoor we van de spanning weg gaan
- Wetenschappelijk inkijk in het voeren van een open dialoog
- Jezelf in de juiste energie brengen om impactvolle gesprekken te voeren

BLOK5 ' Enabling collaboration'

'Great things in business are never done by one person, they are done by a team of people' **(Steve Jobs)**

Dag 11: Hefbomen voor samenwerking

- Leider als deel van verschillende systemen
- Beïnvloedende factoren van teamdynamieken
- Viciuze cirkels in kaart brengen en doorbreken
- Het energieveld positief beïnvloeden in een groep
- Krachtige vragen stellen die verbinding creëren

Dag 12: Omgaan met conflict

- Conflicten coachen - de verbindende kracht van waarden
- Jij en conflict: jouw relatie met 'conflict' en het effect hiervan
- Jouw delen identificeren die naar voor komen bij conflict
- Delen uit jouw schaduwkant ruimte geven om het conflict werkbaar te maken
- Het geschenk van 'conflict' : een nieuwe kans om te groeien

Dag 13: Jouw groeiproces als leider

- Presentatie van jouw groeiproces (fysiek – emotioneel – mentaal – spiritueel) doorheen dit traject
- Rituelen om een transformatieproces te verankeren
- Zweethut ceremonie of vuurloop op hete kolen
- Samen successen vieren

Individuele coaching gesprekken

Naast de trainingdagen omvat dit traject 4 individuele coaching gesprekken van anderhalf uur, waarin wij inzoomen op jouw ontwikkelings- proces als leider. Je brengt zelf thema's in waar je op wilt werken. De coach werkt op overtuiging- en identiteitsniveau om jou te ondersteunen om een echte doorbraak te realiseren. Er zijn 2 tevens individuele coaching sessies gericht op jouw fysieke conditie en gezondheid. Hier worden initiële metingen uitgevoerd en de evolutie van de gemeten parameters wordt opgevolgd tijdens vervolg gesprekken tussen de opleiding blokken.

Intervisie sessies

Wij voorzien tevens 2 intervisie sessies tussen de blokken door, zodat je van elkaar en met elkaar kan leren. Je vertrekt vanuit een concrete leervraag die zich voordoet naar aanleiding van een concrete situatie binnen je bedrijf. Elkeen brengt een case in en komt met een 'Hoe kan ik - ' vraag.

Via rollenspel, analyse, persoonlijke reflecties en brainstorming worden inzichten en opties van aanpak met elkaar gedeeld en besproken. Zo ontstaat er een collectief leerproces binnen de groep waar iedereen inspiratie kan uit putten.

De coaches die je doorheen dit programma loodsen:



Dorothée Willems



Diederik Joukes



Magaly De Smet

Data

Het piloot programma start in mei . Het traject is opgesplitst in 6 blokken van 2 dagen en één presentatiedag. Iedere opleiding dag start om 10u en eindigt om 18u.

Blok 1: 29 & 30 September 2022

Blok 2: 20 & 21 Oktober 2022

Blok 3: 17 & 18 November 2022

Blok 4: 12 & 13 Januari 2023

Blok 5: 23 & 24 February 2023

Blok 6: 23 & 24 Maart 2023

Dag 13: 21 April 2023

Kost en tijdsinvestering

De totale kost van deze opleiding welke bestaat uit 12 dagen training + 10 uren individuele coaching + 3 uren intervisie + Vitachecks en MAS testen: € 6.500 excl. 21% BTW. Catering (lichte lunch + koffie + gezonde snacks) is voorzien en wordt apart afgerekend aan de prijs van 13 x € 55 excl. 21% BTW.

Ons programma houdt een aantal pre-readings en invullen van vragenlijsten in. Ze zullen een voorsprong bieden in jouw leerproces. Na elke sessie zal je een aantal vragen meekrijgen ter reflectie. Reken op zo'n 3 uur per trainingsblok.

Fysieke testen

Je krijgt zicht op jouw fysieke vitaliteit doordat we je uithouding, kracht, lenigheid en lichaamssamenstelling meten. In een bloedafname worden tot 25 verschillende parameters geanalyseerd, allen merkers voor chronische stress. Zo meten we jouw mentale weerbaarheid. Door zowel te testen in het begin als op het einde van het traject, zie je welke persoonlijke evolutie jij doormaakt.

Inschrijven

Je kan inschrijven door het inschrijvingsformulier aan te vragen en in te vullen. Nadat we jouw aanvraag gekregen hebben, zullen we jou een bevestiging en factuur sturen per email. De factuur dient betaald te worden ten laatste 14 dagen voor de opleiding.

info@coachingtheshift.com of bel met de leadtrainer Dorothée Willems op GSM nummer: +32 475 738 515

KMO portefeuille - IPV subsidies

Coaching The Shift is erkend door KMO Portefeuille en IPV. KMO's kunnen 20 tot 30% subsidie ontvangen via KMO portefeuille. Daarnaast kunnen bedrijven in de voedings- industrie via het IPV extra subsidies ontvangen. Voor méér informatie, surf naar <http://coachingtheshift.com/nl/subsidies>

Locaties

Dit programma gaat door in de 'Kluizerij' in Affligem.

Overnachting ter plaats is mogelijk - gelieve hiervoor rechtstreeks met de locatie contact op te nemen.