

back to basics

begeleiding • coaching • training

TRAININGSWEEK

VIND DE
NIEUWE
LEIDER IN
JEZELF!

De Alchemie van vrouwelijk leiderschap

6 t/m 9 oktober 2022 • Terschelling



Wil jij een unieke transformatie ervaren en de leider in jezelf hervinden? De moderne tijdsgeest vraagt ons om onze huidige manier van werken en leidinggeven te herzien. Meld je nu aan!

Inleiding

Back to Basics biedt, speciaal voor vrouwen, een bijzondere transformatie week aan op Terschelling! Laat het vaste land, en de dagelijkse beslomeringen achter je, dan ontstaat er ruimte voor groei en reflectie. Oude overtuigingen worden onder de loep gelegd; dragen deze nog steeds bij aan jouw succes? Wat mag er blijven en welke kun je loslaten?

Voor transformatie is meer nodig dan enkel theorie. Tijdens deze training zullen wij in groepsverband werken op een dieper niveau. De aandacht wordt gevestigd op de fysieke-, mentale-, emotionele- als op de bewustzijnslaag. Dit zorgt ervoor dat je echt het verschil kunt maken.

Om anderen te inspireren is het belangrijk dat je weet hoe het allemaal bij jezelf werkt. Ben je bereid dieper te onderzoeken wie jij echt bent? Durf jij je plek in te nemen en van daaruit te handelen? Wat is daarbij jouw rol en hoe vul je die het beste in?

Vrouwelijk leiderschap omvat meer dan het hebben van een leidinggevende functie. Het gaat over jouw persoonlijke ontwikkeling. Het verbinden van de mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten in jezelf zijn key voor het nieuwe leiderschap. Je bent toe aan een volgende stap. Hoe kom je weer in contact met jouw "inner truth"? Hoe geef je jouw persoonlijk leiderschap vorm?

**"De Algemene Periodieke Keuring'
(ofwel APK) van de ziel"**

- Alexis -

"Ingrid verstaat de kunst om zonder iets voor een ander in te vullen, iemand te helpen zelf haar antwoorden op vragen te laten vinden."

- Marjan -

"De verschillende laagjes af pellen zoals van een ui totdat er over blijft wie jij bent en wilt zijn."

- Mariëtte -

"Een verrijking voor het leven"

- Yvonne -

"Ingrid is in staat, binnen de kortste tijd, de oorzaak van het gedrag te achterhalen en bijzondere inzichten te geven in het krachtig handelen als leidinggevende."

- Jennifer -

**MELD JE
NU AAN!**

VROUWELIJKE PROFESSIONALS!

Voor wie?

Ben jij de vrouw die de alchemist in zichzelf wil activeren. Geef je leiding aan een afdeling, team, project en/of werk je veel samen, dan is deze training uitermate geschikt voor jou. Vind je het lastig om te gaan met de dynamiek en het krachtenspel in een organisatie?

Bezit je wel veel daadkracht maar wil je meer empathisch handelen, beheers je de zogenaamde 'zachte skills' maar vind je het lastig om jezelf te profileren? Wil jij jouw persoonlijk leiderschap verder ontwikkelen en verhogen naar een nieuwe dimensie? Dan ben je van harte welkom! Voor meer informatie kun je contact met mij opnemen.

PROGRAMMA

De training bestaat uit vier intensieve, inspirerende dagen en gedurende deze dagen komen een aantal centrale thema's aan bod die essentieel zijn in leiderschapsontwikkeling.



Veiligheid: Wanneer voel jij je veilig? Hoe stel je grenzen?



Creativiteit en levensenergie: Hoe geef je ruimte aan jouw creaties?



Je plek innemen: Durf je te gaan staan in je kracht en zaken te manifesteren?



Hart-werk: Hoe ga je met jezelf om? Hoe zit het met je eigenwaarde?



Communicatie: Spreek jij je uit of houd je jezelf in?



Visie en helder waarnemen: Hoe maak je contact met je innerlijke wijsheid? Wat is jouw levensmissie?

INVESTERING

Bij dit bedrag is inbegrepen:

- Intakegesprek
- Bootovertocht retour
- Vervoer naar en van hotel
- 3 overnachtingen incl ontbijt
- 3 x lunch
- 3 x diner incl. 2 drankjes per persoon
- 3 dagen een fiets ter beschikking
- Zintuigenwandeling
- Excursie met een thema
- Yin yoga klas
- Klankschalen sessie
- Ademmeditatie
- Volledig trainingsprogramma 8 dagdelen incl. koffie/thee
- Goodie bag
- Online follow up gesprek
- Terugkom dagdeel met de gehele groep voor supervisie

€ 2.395,00
excl. btw
(zakelijk tarief)
per persoon.

**BOEK VOOR 15 JULI
EN KRIJG € 100,00 KORTING!**



Dag 1

- Veerboot vanuit Harlingen, aankomst hotel.
- Lunch en kennismaking
- Excursie met thema opdracht
- Diner
- Avondprogramma training

Dag 2

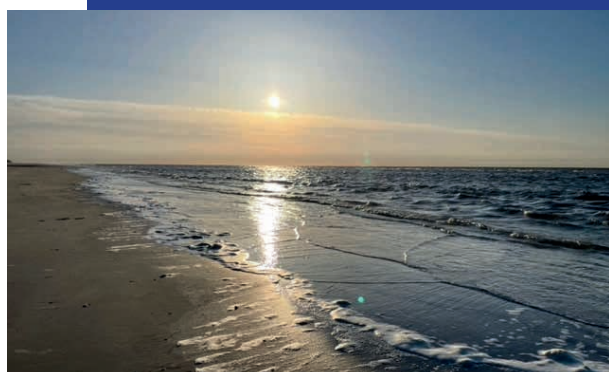
- Yin Yoga/ klankschaalsessie
- Ontbijt
- Training ochtend deel
- Lunch
- Zintuigenwandeling
- Training middag deel
- Diner
- Avondprogramma training

Dag 3

- Ademsessie
- Ontbijt
- Training ochtend deel
- Lunch
- Middag vrij te besteden
- Diner
- Avondprogramma training

Dag 4

- Uit je comfortzone activiteit
- Ontbijt
- Training en afsluiting
- Boot retour keuze om 12:30, 15:30



Werkwijze

Voordat de training start hebben we een intakegesprek waarin we jouw leerplan bespreken. In de training komen verschillende methodes voorbij; systemisch werk, NLP/TA, mindfulness, energetisch werk, ademhalingstechnieken en fysieke beweging. Een training dag bestaat uit theorie, oefeningen, ervaringen uitwisselen en opdrachten. Deze week vraagt van jou dat je het commitment met jezelf aangaat om elke dag vol aanwezig te zijn. Het is van belang dat je jezelf openstelt voor nieuwe ervaringen en kunt reflecteren op jouw gedrag. Een week of vier na thuiskomst hebben we een follow-up coaching gesprek.



DE WALVISVAARDER

De trainingsweek wordt gehouden in een gezellig familiehotel 'De Walvisvaarder' in het pittoreske dorp Lies. Volledig verzorgd, drie overnachtingen in een eigen ruime kamer met balkon of terras.



Organisator en trainer van deze week:

Ingrid is een bevolgen coach en trainer die al 20 jaar haar eigen bedrijf Back to Basics runt. Zij heeft opleidingen gevolgd bij Tony Robbins, de SPSO, Phoenix en andere instituten. Diverse grote bedrijven, instellingen en de overheid zijn haar opdrachtgevers. Bij verschillende non-profit organisaties heeft zij ervaring opgedaan met leidinggeven.

Met haar enthousiasme, openheid, gedegen kennis en wijsheid, weet ze snel tot de kern van de vraag te komen. Door het combineren van coachen en trainen met energetisch werken brengt zij mensen terug naar hun essentie.

"In deze training komt alles voorbij wat ik in de afgelopen jaren geleerd heb, en dit te kunnen doen op Terschelling, voor mij een bijzonder eiland, maakt het af. Ik kan niet wachten om deelnemers mee te nemen in deze mooie ontdekkingstocht. Het ervaren van je eigen kracht, kwetsbaarheid en wijsheid en dat te delen met elkaar maakt dat je echt een voelbare transformatie doormaakt. Waardoor je vanaf nu kunt leven en leidinggeven vanuit je kracht én je hart!

Tot gauw op het eiland!

*Bel mij gerust op
06-10 62 91 98*



Ingrid CJ Westra

**MELD JE
AAN!**

www.backtobasics.nl/alchemy-vrouwelijk-leiderschap

Voor info bel **06 - 10 62 91 98** of mail naar ingrid@backtobasics.nl

Na aanmelding ontvang je een informatieformulier, het intakeformulier en de factuur.