



back to basics

begeleiding • coaching • training

De alchemie van vrouwelijk leiderschap

VIERDAAGSE TRAINING

13 t/m 16 april 2023 • Terschelling



Zoek jij de leider in jezelf?

Worstel jij ook met de dynamieken in jouw organisatie? Ben je jezelf soms even helemaal kwijt en weet je niet meer wat wel en niet werkt? Merk je dat je steeds vaker je mond houdt. Dat je soms boos op jezelf bent en dan geïrriteerd reageert? Werk je hard en doe je onwijs je best? Moet je aldoor maar sterk zijn van jezelf? Ben je vaak moe, zitten emoties regelmatig in de weg? Dit zijn allemaal tekenen dat je vast loopt en je continue aan het aanpassen bent. Wat je dan nodig hebt is tijd en aandacht voor jezelf om dit aan te pakken.

Vrouwelijk leiderschap omvat veel meer dan het hebben van een leidinggevende functie. Alchemie gaat over oude overtuigingen aanpakken en loslaten, het transformeren van oud naar goud. Daar is meer voor nodig dan enkel theorie! Ben jij bereid dieper te onderzoeken hoe je jezelf als vrouwelijke professional staande houdt? Wil je weten hoe je dit vorm kunt geven en ben jij toe aan de volgende stap?

Meld je aan en ga mee naar Terschelling. Laat het vaste land, en de dagelijkse beslommeringen achter je. Ontdek, samen met andere vrouwen, hoe deze vierdaagse ruimte biedt voor groei, reflectie en inzicht.



“In deze training komt alles voorbij wat ik in de afgelopen 30 jaar geleerd heb. Dit te kunnen doen op Terschelling, voor mij een bijzonder eiland, voegt echt iets toe. Ik kan niet wachten om jou mee te nemen in deze mooie ontdekkingstocht.

Ervaar je eigen kracht, kwetsbaarheid en wijsheid en vind jouw alchemist. Zodat je vanuit je eigen plek met een open hart kunt leven.”

Tot gauw op Terschelling!

Ingrid CJ Westra

MELD JE AAN OP

www.backtobasics.nl/alchemie-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.

Thema's

Deze essentiële onderwerpen voor jouw leiderschapsontwikkeling komen aan bod:



Veiligheid

Wanneer voel jij je veilig? Hoe stel je grenzen?



Creativiteit

Hoe geef je ruimte aan jouw creaties?



Je plek innemen

Hoe sta jij in je kracht en maak je keuzes?



Hart-werk

Hoe ga je met jezelf om? Kun je mild zijn voor jezelf?



Communicatie

Spreek jij je uit of houd je jezelf in?



Visie en helder waarnemen

Hoe maak je contact met je 'eigen' wijsheid?
Wat is jouw visie?



Werkwijze

Voorafgaand aan de training heb je een intake-gesprek waarin we samen jouw leerdoel vaststellen. In de training komen technieken aan bod van o.a. NLP/TA, systemisch werk, mindfulness, energetisch werk, ademhaling en fysieke beweging. Een trainingsdag bestaat uit theorie, oefeningen, ervaringen uitwisselen en persoonlijk werk.

Deze intensieve vierdaagse vraagt van jou dat je elke dag helemaal aanwezig bent. Door jezelf open te stellen en te reflecteren haal je het optimale resultaat eruit.

PROGRAMMA

Dag 1

- aankomst Terschelling + hotel
- lunch
- eiland excursie
- diner
- training

Dag 2

- yin Yoga
- ontbijt
- training
- lunch
- buitenactiviteit/ training
- diner
- training

Dag 3

- adem meditatie
- ontbijt
- training
- lunch
- vrije middag
- diner
- training

Dag 4

- uit je comfortzone activiteit
- ontbijt
- training + afsluiting
- retour naar Harlingen

Locatie

De trainingsvierdaagse wordt gehouden in de 'De Walvisvaarder' een gezellig hotel met een relaxte huiselijke sfeer, in het dorp Lies.



Prijs

Inclusief:

- boottoertocht retour, taxivervoer op het eiland
- hotel verzorging volpension, eigen kamer met balkon of terras
- fiets
- trainingsprogramma 8 dagdelen incl. koffie/thee + activiteiten
- goodiebag
- online intake- en follow up gesprek
- supervisie dagdeel met gehele groep

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

Ervaringen van deelnemers:

"Een bijzondere training waarin je jezelf beter leert kennen en je leven kan gaan leven op de manier waarop JIJ dat wilt. De verschillende laagjes afpellen totdat er over blijft wie jij bent en wilt zijn."

- Mariëtte -

"Deze training gun ik iedere vrouw! Ingrid verstaat de kunst iemand te helpen zelf haar antwoorden op de vragen te laten vinden. "

- Marjan -

"Ingrid is in staat de oorzaak van jouw gedrag te achterhalen en daardoor krijg je bijzondere inzichten in het krachtig handelen als leidinggevende"

- Jennifer -

"Neem tijd voor jezelf, ga op expeditie, onderzoek de toppen en de dalen, durf te lachen en te huilen en vooral buiten je comfort zone te treden. Een verrijking voor het leven."

- Yvonne -

MELD JE AAN OP

www.backtobasics.nl/alchemie-vrouwelijk-leiderschap