



## ACTief Persoonlijk Leiderschap

Verkennen  
Verdiepen  
Verbreden  
Versterken

## ACTief Persoonlijk Leiderschap

### Verkennen, Verdiepen, Verbreden, Versterken

#### VOOR ?

Leidinggevend, teamleiders, beleidsmedewerkers, professionals in zorg & welzijn, ZZP-ers.

#### WAT ?

Een 6-daagse training op mooie locatie in Zuid Portugal (Algarve) + 2 individuele coachingsgesprekken in Nederland.

#### WAAROM PORTUGAL?

Ervaring leert dat een mooie, inspirerende locatie in een landelijke omgeving met een prettig klimaat een ontspannen vakantiegevoel oproept, waardoor de focus van deelnemers groter is, en daarmee het leerrendement wordt verhoogd. Niets anders vraagt de aandacht, er is geen afleiding van regelingen, werk, thuis of andere trainingsgroepen.

#### WAAROM ZOU IK?

Hoe zou het zijn om in werk en privé meer in balans te leven met jouw waarden? Zicht te hebben op belemmeringen en handvatten krijgen om daar mee te dealen?

Tijdens de training onderzoek en verken je jouw waarden op de 4 belangrijkste levensgebieden: **Work, Love, Health** en **Play**.

Hoe verhouden die zich tot elkaar, in hoeverre leef je naar die waarden, wat belemmert je?

Met andere woorden: hoe versterk jij ACTief je persoonlijk leiderschap?

## **WAT KUN JE VERWACHTEN?**

- We werken in verschillende samenstellingen in een groep van maximaal 8 deelnemers.
- Gefundeerd op wetenschappelijke inzichten uit de Positieve Psychologie, Acceptance and Commitment Therapie (ACT) en Mindfulness.
- In een logische opbouw waarin je stapsgewijs je waarden in kaart brengt en deze verhoudt tot de 4 levensgebieden. Je onderzoekt hoe je hier meer balans in kunt aanbrengen, zodat je vitaler je eigen koers kunt varen.
- Hard en zacht: stevige reflecties, ervaringsgerichte oefeningen, 1-op-1-aandacht, onderling contact, humor, inspanning en ontspanning.
- Inspiratie: in een prachtige omgeving in het zuiden van Portugal met afstand kijken naar je werk en leven, met speelse oefeningen die je helpen jouw kompas te vormen.

## **Resultaten**

- Meer bevlogenheid in je werk (engagement)
- Verhoogde vitaliteit
- Focus op wat jij wilt en waarom
- Sturing op je talenten
- Inzicht in jouw flexibiliteit
- Minder kwetsbaar voor uitval wegens over- of onderbelasting

## **Wat gaan we doen?**

We maken op diverse manieren gebruik van de accommodatie en de omgeving, met een afwisseling van inspanning en ontspanning, waardoor onmiddellijk rendement ontstaat.

### ZONDAG

#### **Aankomst**

Aankomst op Monte Rosa in de namiddag.

Je maakt kennis met de andere deelnemers en met Gerdine en Nienke.

We genieten van een welkomstdrankje en een heerlijk Portugees diner.

### MAANDAG

#### **Verkennen**

We beginnen met het in kaart brengen van jouw specifieke basisbehoeften. Wat motiveert jou? Wat geeft energie?

Na de lunch starten we het onderzoek naar onze persoonlijke waarden: wat wil jij betekenen in werk en privé?

### DINSDAG

#### **Verdiepen**

We verdiepen het onderzoek naar onze waarden en belemmeringen: wat heb je nodig; wat houd je tegen? We nemen de tijd voor reflectie.

Oogst van maandag en dinsdag: inzicht in jouw waarden op de 4 levensgebieden en wat je daarin tegenhoudt.

### WOENSDAG

#### **Focussen**

We gaan met elkaar in dialoog over de opbrengst van het waardenonderzoek en welke puzzels dat voor jou oplevert.

Aan het einde van de ochtend bekijken we tijdens een 'werkatelier' hoe je meer naar je waarden kunt leven.

Na de lunch is er ruimte om eigen activiteiten in te plannen. Er zijn in en om Monte Rosa diverse mogelijkheden, bijvoorbeeld de omgeving verkennen, een wandeling maken (al dan niet met ezel), een massage nemen of lekker te luieren met een boek aan het zwembad.

Voor ieder wordt deze middag een coachingsgesprek met Gerdine of Nienke ingepland.

Oogst van deze dag: meer zicht op de stappen die jij te nemen hebt om meer naar je waarden te leven.

### DONDERDAG

#### **Wrap up**

Vandaag maken we de vertaalslag: wat wordt jouw kompas, wat neem jij je concreet voor en wat heb je nodig om op koers te blijven?

We werken aan concrete plannen; stappen die je nu al kunt zetten plus het bewerkstelligen van een duurzame verandering.

### VRIJDAG

#### **Vertrek**

Na een gezamenlijk ontbijt is het tijd voor de terugreis, of om je verblijf in Portugal nog even voort te zetten...

### **FOLLOW UP**

Na ± 3 maanden volgt een individueel coachingsgesprek in NL met Gerdine of Nienke om daarmee het rendement van de training te vergroten en te borgen.

## **DE BEGELEIDERS**

De begeleiding is in handen van Gerdine Slot (Trainer/coach, eigenaar Unyck), geschoold in NLP, Mindfulness , Coachen, en Nienke van Alten (psycholoog NIP, trainer/coach, eigenaar PSI Consult), geschoold in ACT, Positieve Psychologie en Coaching.

Zij zijn oud-collega's die elkaar gevonden hebben in hun mensgerichte, no nonsens manier van werken: analytisch, oplossingsgericht, professioneel betrokken, liefdevol confronterend.

Nienke heeft veel ervaring in zowel het volgen als geven van trainingen op buitenlandse locaties.

## **DATA 2017**

Zondag 30 september t/m vrijdag 8 oktober 2017.

## **DE LOCATIE**

Monte Rosa ligt in het zuidwesten van de Algarve, vlakbij Lagos en vissersdorpjes als Burgau en Salema. Het complex beslaat 4 hectare glooiend terrein met veel oude amandel- olijf- en vijgenbomen met hierop een aantal met zorg gerenoveerde authentieke boerenwoningen (<http://monterosaportugal.com>).

## **KOSTEN EN AANMELDEN**

De prijs per persoon bedraagt € 2195,-

Inclusief begeleiding, cursusmateriaal, excursies, verblijf op basis van vol pension.

Exclusief BTW, vlucht en evt. autohuur cq vervoer vanaf de luchthaven.

Neem voor meer informatie en aanmelden contact met ons op.

## **CONTACTINFORMATIE**

Gerdine Slot  
T +31 654 36 50 97  
E [info@unyck.nl](mailto:info@unyck.nl)  
I [www.unyck.nl](http://www.unyck.nl)

Nienke van Alten  
T +31 652 45 11 17  
E [info@buro-psi.nl](mailto:info@buro-psi.nl)  
I [www.buro-psi.nl](http://www.buro-psi.nl)

