

De LifeNavigator[®] training

Met aandacht leven. Bewust de juiste besluiten nemen vanuit wie jij écht bent. Een inspirerend en zinvol leven, met meer zelfvertrouwen, passie, energie en innerlijke rust. Weten waaraan je wilt bouwen in de toekomst, zowel privé als professioneel.

Te mooi om waar te zijn? Nee hoor. Het kan. En je kunt leren hoe.

Winstpunten

- (H)erkennen van jouw droom, een duidelijke visie over jouw toekomst; wat zorgt ervoor dat het vuur in jou weer of meer oplaait, zodat je jouw droom ook leeft?
- Beseffen wat jou energie geeft (energiegevers) en deze gericht inzetten.
- Beseffen wat jou energie kost (energievreters) en deze wegnemen.
- Bewustzijn van jouw Innerlijke Kracht; jijzelf als leidraad in het nemen van jouw beslissingen daarmee als leidraad van je leven.



Voor wie

Deze training is bedoeld voor iedereen die in korte tijd concrete stappen wil zetten om zijn of haar droom daadwerkelijk te leven. Je hebt als deelnemer behoefte om je professionele en persoonlijke leven met meer diepgang, aandacht, balans en plezier te ervaren. Je hebt ook een hoge mate van bereidheid om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hoe je omgaat met je leven. Je bent een (potentiële) groeier en bloeier die voorwaarts wil.

Informatie

Tijdens de vierdaagse LifeNavigator[®] training sta jij steeds centraal. Wat wil je nu werkelijk in je leven? Hoe ziet jouw droom en toekomstbeeld eruit? En hoe ga jij dat ook daadwerkelijk leven? Wat drijft je, maar ook: wat houdt je tegen? En hoe vind en behoud je de juiste balans tussen werk en privé?

Vanuit de principes 'Je hebt alles al in je' en 'alles is leren' is De LifeNavigator[®] training vooral een ervaringsgerichte

training en direct toe te passen in de praktijk. Leren door te doen en te ervaren. Je krijgt inzicht in je eigen besluitvormingsproces, je denk- en gedragspatronen en duidelijkheid over jouw wereldbeeld.

Bovendien leer je hoe je beperkende mechanismen om kan zetten naar een versterkende manier van denken en handelen. Door bewust gebruik te maken van je Innerlijke Kracht, ervaar je dat je kunt leren h^oé je alles wat in jou aanwezig is, in kunt zetten om datgene te bereiken wat voor jou belangrijk is.

Trainers

Trainer Marc-Jan Hollenberg
en assistent-trainer
Mirjam Gootjes verzorgen
de LifeNavigator[®]
trainingen

*Droomambities
doen!*



WERKWIJZE

De training is opgebouwd rondom de unieke iDDD Life Navigator®, de gids van jouw leven. Deze is door ons ontwikkeld op basis van jarenlange ervaring in persoonlijke- en professionele ontwikkeling.

De LifeNavigator® lens werkt als je persoonlijke leidraad voor het nemen van (belangrijke) beslissingen in de verschillende delen van je leven. Tijdens de training maak je je eigen Life Navigator® die jou na de training blijft ondersteunen. Er wordt in deze training ook gewerkt met krachtige onderdelen uit Oplossingsgericht Werken, NLP, Systemisch Werk (opstellingen), Respectful Confrontation en Mindfulness.

Het geheel wordt omkleed met realistische levenservaringen van de trainers en deelnemers. De training is vooral interactief. Korte doelgerichte theorie wordt afgewisseld met een diversiteit aan opdrachten, zelfreflectie, inspirerende discussies en gesprekken, ontspannend lichaamswerk en meditatie.

GROEPEN

De training wordt gegeven in groepen van maximaal 20 deelnemers. Op deze manier is er veel ruimte voor het delen van persoonlijke ervaringen en aandacht voor persoonlijke vraagstukken.

INVESTERING

De prijs van deze training is 1395,- incl. 21% btw (1150,- excl. btw).

Dit bedrag is incl. trainingsmaterialen en alle arrangementskosten.

LOCATIE

Alle LifeNavigator® trainingen worden gegeven in de iDDD Company trainingslocatie aan zee: **Paviljoen Zeezicht in Castricum aan Zee, Noord Holland**. Een plek met fijne ambiance, heerlijk eten en fijne bediening.

BLOK 1

Richting bepalen Ontdekken van je droomambitie.

DAG 1 -

- Richting bepalen motivatie en inspiratie
- Voorwaarden voor verandering
- Ontdekken van je droomambitie
- Uitleg iDDD LifeNavigator®
- Ruwe schets van je (misschien nog onbewuste) droomambitie
- Systemische inzichten; de verbinding tussen jezelf en jouw droomambitie
- Wat zijn jouw sturende waarden en overtuigingen?
- Verbinding maken tussen hoofd, hart & lichaam

DAG 2 -

- Inside insight
- Innerlijke Kracht versterken middels meditatie
- Contact maken met je innerlijke kracht en vanuit jouw authenticiteit in contact zijn met een ander
- Stel jezelf voor
- Droom groots; creatie droomambitie

BLOK 2

Vaststellen van krachtige resources en een concreet stappenplan. Direct in de praktijk toepasbaar.

DAG 3 -

- Inside insight
- Innerlijke Kracht versterken en verbinding maken tussen hoofd, hart en lichaam
- Krachtige en positieve (innerlijke) resources / hulpbronnen bepalen
- Focusgebieden vaststellen met de daarbij horende succesfactoren, doelstellingen en iDo's (wat je concreet gaat dóen)
- Waarneemposities en systemic sensing (familie-opstelling) en systemische inzichten; de verbinding tussen jezelf en jouw droomambitie

DAG 4 -

- Ontmoet jezelf in de ogen van een ander
- Innerlijke Kracht versterken en verankeren
- Neurologische niveaus en deze koppelen aan je droomambitie
- Hoe kom ik in een positieve of negatieve stemming en wat voor invloed heeft dat op jouw leven en werken
- Afsluiting met diploma

Data 2018

Start training 1 Blok 1 : 13-14 maart + Blok 2 : 10-11 april

Start training 2 Blok 1 : 15-16 mei + Blok 2 : 12-13 juni

Start training 3 Blok 1 : 18-19 sept + Blok 2 : 18-19 okt

Start training 4 Blok 1 : 6-7 nov + Blok 2 : 29-30 nov

Tijdslijn en tijden

De 4 dagen zijn verdeeld over 2 blokken van 2 dagen. 1ste dag van elk blok : 09:30 tot 21:30 (incl. avondprogramma en diner) – 2de dag van elk blok : 09:30 tot 17:30

Arrangement

Tijdens de trainingdagen wordt er gezorgd voor koffie / thee / water / frisdrank en fruit gedurende de hele dag. Op alle dagen is er een uitgebreide lunch en op de avond van de eerste dag ook een diner.

