



De Inspiratiecyclus

Ook op zoek naar Inspiratie in je werk?

Verbind je met jouw inspiratie in het werk

Ben je ook zo druk met de waan van de dag dat je niet toekomt aan reflectie op waar je staat en waar je heen gaat? Mis je inspiratie, bevlogenheid en een gevoel van voldoening in je werk? Heb je behoefte aan een moment voor jezelf om je eigen inspiratie en doelen helder te krijgen? Bij "De Inspiratiecyclus" bieden wij jou een moment van reflectie en begeleiden wij jouw zoekproces naar inspiratie in je werk.

Voor wie

Je hebt een uitdagende en verantwoordelijke baan als directeur, manager of ondernemer. Overspoeld door een drukke agenda en hoge verwachtingen kom je er niet aan toe stil te staan bij waar je mee bezig bent. Je hebt behoefte te evalueren of je nog op de goede weg zit.

Of je voelt je moe en ongeïnspireerd en droomt van iets anders. Een nieuwe stap in je carrière. Maar bent op zoek naar wat en hoe.

Kortom: je wilt je weer bevlogen en geïnspireerd voelen op je werk. Dan is "De Inspiratiecyclus" iets voor jou.

Wat

Eens per kwartaal een dag stilstaan bij waar je staat en waar je heen wilt in het werk.

Eén dag de ruimte voor stilte, reflectie, inspiratie en energie opdoen.

We werken aan de hand van verschillende theoretische kapstokken zoals Stephen Covey ('Zeven eigenschappen van effectief leiderschap'), Otto Scharmer ('Theory U') of Marinus Knoope ('De creatiespiraal').

Maar de belangrijkste informatiebron ben jijzelf. We besteden dan ook veel aandacht aan jouw reis naar binnen om te ontdekken wat jij wilt bijdragen met jouw werk. Met behulp van praktische oefeningen gericht op reflectie, bewustwording en nieuwe inspiratie.

De Inspiratiecyclus is gericht op jouw eigen zoekproces naar inspiratie en wij bieden de tijd, de ruimte en de handvatten hiervoor.

Wanneer

De Inspiratiecyclus is geïnspireerd op de cyclus van de seizoenen.

Daarom vindt in 2017 in ieder seizoen één sessie plaats.

Op een vrijdag van 9:30 tot 17:30 uur: 13 januari, 7 april, 7 juli en 13 oktober 2017.

Programma

Het programma richt zich vooral op rust en ruimte voor persoonlijke bezinning. De meeste opdrachten zijn individueel gericht; een aantal onderdelen worden in tweetallen of met de groep uitgevoerd.

Het programma van de dag is:

- 9:30 uur Ontvangst met koffie en thee
- 10:00 uur Kennismaken en spelregels
- 10:30 uur Inleiding "Verbinden met jezelf"
- 11:00 uur Stilte
- 12:00 uur Reflectieoefening
- 12:30 uur Lunch
- 13:30 uur Plenair
- 14:00 uur Inleiding "Waardegestoeld Leven"
- 14:30 uur Visualisatieoefening Cadeau voor jezelf
- 15:30 uur Bespreking in tweetallen
- 16:00 uur Stilte
- 16:30 uur Wrap up en doorkijk naar sessie 2
- 17:30 uur Einde



De Inspiratiecyclus volgt de vier seizoenen.

De eerste dag staat in het teken van de winter. Naar binnen keren, verstillen, verbinden met waar je nu staat, wat jouw ankers zijn en bewustwording van jouw dieperliggende drijfveren en talenten.

De tweede dag staat in het teken van het voorjaar. Het laten aanwakkeren van jouw inspiratie en het laten ontkiemen van nieuwe ideeën.

De derde dag staat in het teken van de zomer. Het tot wasdom laten komen van nieuwe plannen en ambities.

De vierde dag staat in het teken van de herfst. De echte transformatie is nu gaande, waarbij je in jouw huidige werk of in een nieuw carrièreperspectief de opgedane inzichten vorm en inhoud geeft.

Waar

In de prachtige, rustige omgeving van de Brabantse Maasheggen, vlak onder Nijmegen, ligt Nederlands oudste klooster: Klooster Sint Agatha. Dit klooster wordt momenteel herbestemd tot een plek voor wonen, werken en bezinnen en biedt een ideale ambiance om tot jezelf te komen.

De Inspiratiecyclus vindt plaats in het poortgebouw met uitzicht over de Kloosterlaan en de kruidentuin van het klooster. De locatie leent zich goed om te genieten van de stilte in en om het klooster en haar tuinen en voor een mooie wandeling door het Maasheggengebied. Bij goed weer zullen programma onderdelen ook buiten plaatsvinden.

Klooster Sint Agatha. Kloosterlaan 24, 5435 XD, Sint Agatha (Cuijk), www.kloostersintagatha.nl.

Kosten

De kosten bedragen 450 euro (excl. BTW) per dag. Dit is inclusief koffie/thee en lunch en een telefonische intake vooraf. Als je in één keer vier dagen boekt, bedraagt het totaalbedrag 1.600 euro (excl. BTW).

De Inspiratiecyclus kan ook In Company en Op Maat worden gegeven, voor DT, MT of heisessies. Wij komen graag langs om met u te bespreken wat de mogelijkheden zijn.

Begeleiding

Sarah Klein Haneveld werkt als Firestarter, strategisch adviseur, kwartiermaker, procesbegeleider op bestuurlijk niveau en coach. Zij begeleidt mensen en organisaties in de initiatieffase van nieuwe dromen, ambities en vormen van samenwerking. Van droom naar daad. Van vonk tot vuur. Bezieling en zakelijkheid.

Sarah Schendeler heeft ruime ervaring als project- en programmaleider. Zij werkt momenteel mee aan de herbestemming van Klooster Sint Agatha.. Daarnaast verzorgt zij trainingen, onder andere over het omgaan met werkdruk, en coacht mensen die vastlopen in het werk. Helder, rustig en verbindend. Beiden zijn opgeleid als sociaal geograaf en als coach. Ze hebben ieder hun eigen bureau en verzorgen trainingen in co-creatie.

Meer informatie en aanmelden

Wil je je aanmelden of heb je vragen? Bel of mail ons! We komen graag met je in contact.

Sarah Klein Haneveld: 06 – 12 81 79 77 of sarah@firestarter.nu

Sarah Schendeler: 06 – 22 34 98 39 of sarah@fermatecoaching.nl