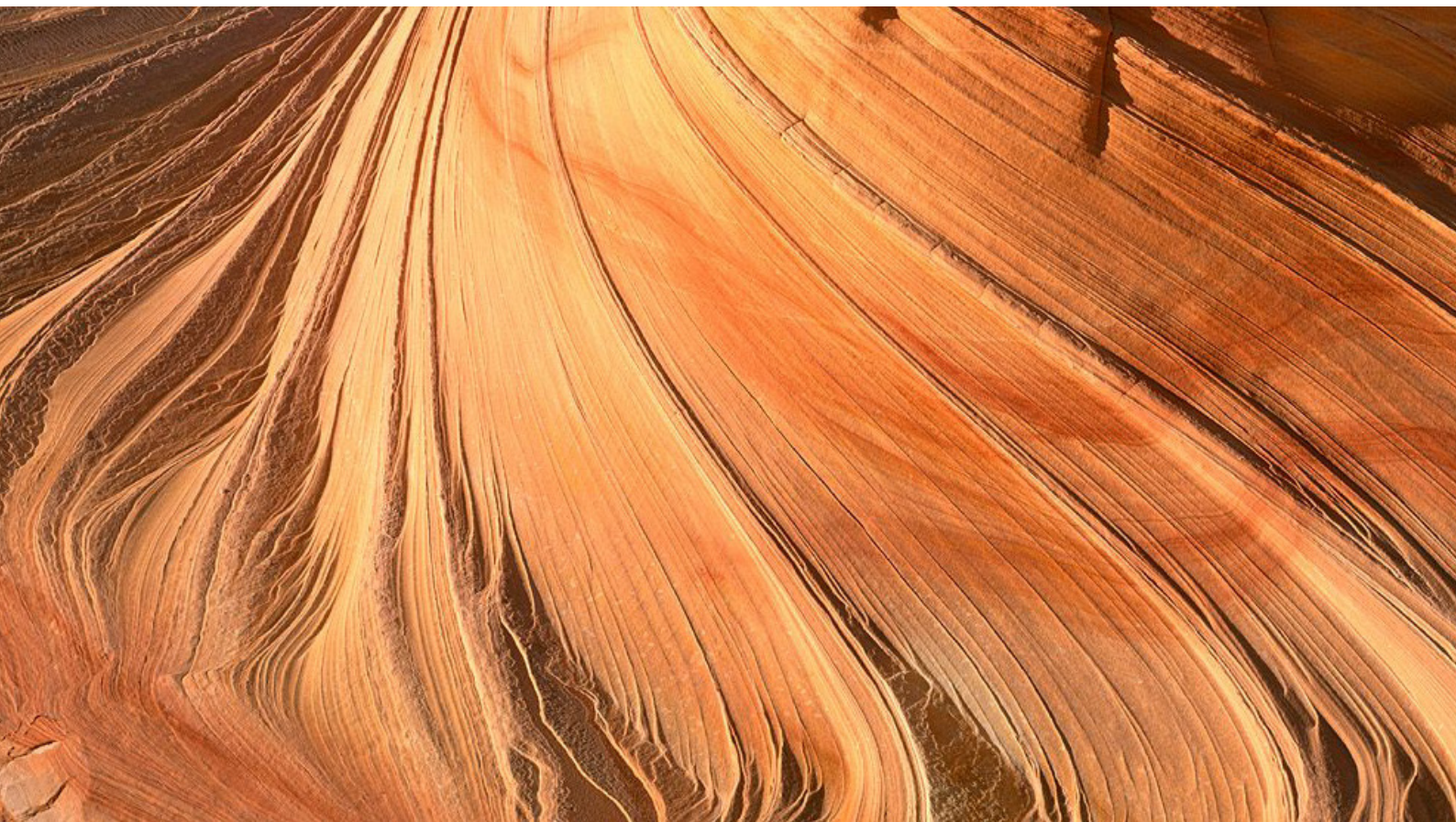


Move a Mountain Loopbaantraining
Leven in je Werk



Move a Mountain
bewustzijnstrainingen

Move a Mountain Loopbaantraining Leven in je Werk

- Geen plezier meer in je werk?
- Is er een reorganisatie op komst?
- Verlies je je baan en moet je op zoek naar ander werk?
- Gevoel dat je op een belangrijk keerpunt staat?
- Ben je vastgeroest in je werk?
- Wil je weer aan het roer staan van je eigen leven?

De Move a Mountain Loopbaantraining 'Leven in je Werk' is ontwikkeld voor iedereen die behoefte heeft aan, of genoodzaakt is tot bezinning op zijn of haar loopbaan.

De meeste mensen die er niet in slagen om hun droombaan te vinden, falen niet omdat ze te weinig informatie over de arbeidsmarkt hebben, maar omdat ze te weinig informatie over zichzelf hebben. Zelfkennis is het allerbelangrijkste om te komen tot een passende invulling van je eigen leven/werk, daarom besteden we veel aandacht aan het opdoen van zelfkennis. Hierdoor word jij (weer) het uitgangspunt in jouw leven.

Wat is het? Leven in je Werk biedt je de kans om op zoek te gaan naar "vergeten" verlangens, wensen en ambities om er achter te komen wat je echt wilt, waar je hart ligt, waar je blij van wordt. Vaak verlies je in de loop van je leven het zicht op je werkelijke verlangens en kwaliteiten. Door goede en slechte ervaringen in je werk, trek je je conclusies over wie je bent, waar je goed in bent en waar je maar beter niet aan kunt beginnen. Meestal neem je die ooit getrokken conclusies voor waar aan en onderzoek je niet meer of die conclusies NU nog juist zijn.

Als je weet wat je werkelijk wilt, zul je merken dat je daar meestal als vanzelfsprekend goed in bent; competenties volgen de inspiratie en niet andersom. Je ervaart op een dieper niveau welke koers voor jou de juiste is. In deze training ga je op zoek naar die inspiratie en leer je je anders te verhouden tot je belemmerende overtuigingen zodat ze je niet meer in de weg zitten. Je leert hoe je vanuit een nieuw perspectief je loopbaan kunt zien als een kans om nieuwe wegen in te slaan.

Wat is het niet? Het is geen training waar je 100 vragenlijstjes moet invullen of assessments moet doen om jezelf en je competenties in beeld te krijgen. Wij gaan er vanuit dat je tijdens je loopbaan al te weten bent gekomen en onderzocht hebt welke competenties en vaardigheden je in huis hebt en waar je aan moet werken.

Resultaat

Na afloop van de training:

- heb je inzicht in wat je 'ogen doet stralen' en hoe dit is in te passen in werk en leven
- neem je meer verantwoordelijkheid voor je eigen leven
- heb je een concreet bloeiplan gemaakt
- heb je meer zelfinzicht in eigen aannamesystemen en overtuigingen
- herken je oude patronen en hoe deze nog steeds een belangrijke rol spelen in het hier en nu (hoezeer deze je beperken)
- heb je stilgestaan bij je leven tot nu toe en hieruit belangrijke conclusies getrokken (reality check)
- herken je dat je ruimer bent dan dat je altijd dacht (mogelijkheden)
- heb je helderheid over de richting die je in deze fase van je leven wilt volgen

Doelgroep Leven in je Werk is ontwikkeld voor iedereen die vragen heeft over zijn of haar loopbaan, al dan niet gedwongen door de omstandigheden. Het kan gaan over het vinden van nieuw werk of een andere manier van invullen van je huidige werk. Je realiseert je dat het anders moet. Je hebt nog geen idee hoe.

Inhoud training Zelfkennis is het allerbelangrijkst om te komen tot een passende invulling van je eigen werk/leven. Daarom besteden we veel aandacht aan het opdoen van zelfkennis. Hierdoor word jij (weer) het uitgangspunt in jouw leven. Wanneer je hebt ervaren wat voor jou de meest inspirerende richting is, zul je merken dat de focus in de training verandert. De aandacht gaat van inzicht en diepgang naar praktische toepasbaarheid; de vertaling naar je huidige of toekomstige werksituatie. De volgende onderwerpen komen aan de orde:

Dag 1 : Je levensweg

- Hoe ben je hier terecht gekomen? Hoe ziet je loopbaan/leven er tot nu toe uit?

Dag 2 : Wie je bent geworden

- Onderzoek naar overtuigingen en waarden
- Welke betekenis heeft werk nu in je leven?
- Waar wens je verandering?
- Wat weerhoudt je?

Dag 3 : Wie je nog meer bent en wat je tegenhoudt dat te leven

- Omgaan met belemmerende waarden/ overtuigingen
- Wat zijn jouw vrije authentieke waarden van waaruit je nieuwe keuzes wilt maken?

Dag 4 : Je levenswerk

- Waar krijg je energie van?
- Waar word je blij van?
- Wat zet jou in beweging?

Dag 5 : Wat je gaat doen

- Welke werkomgeving inspireert jou?
- Vertaling van de inzichten naar de praktijk van nu.
- Wat zijn logische vervolgstappen?
- Wat heb je nog te leren?
- Wat ga je concreet doen?

Werkwijze We gebruiken verschillende vormen van meditatie, overweging en visualisatie. De opgedane ervaringen worden steeds in verband gebracht met de situatie waarin je je bevindt. In die zin is de training zowel diepgaand als praktisch van aard. Het werken in een groep biedt de mogelijkheid om van elkaar te leren. Dat kan zijn op het gebied van je uitstraling, je manier van communiceren, je visie en ervaringen.

Structuur Voorafgaand aan de training vindt een individueel kennismakingsgesprek plaats met één van de trainers. Persoonlijke doelen en verwachtingen komen hier aan de orde.

De training duurt 5 dagen: 2 x 2 aaneengesloten dagen (exclusief overnachting) en 1 x 1 dag.

De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Data en kosten Data en deelnamekosten staan vermeld op www.moveamountain.nl.

Informatie en inschrijving Voor informatie of inschrijving kun je ons bellen of mailen. Je kunt je ook inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier op www.moveamountain.nl

Locatie Leven in je Werk wordt gegeven op onze locatie in Apeldoorn.

Move a Mountain bewustzijnstrainingen
Deventerstraat 132b
7321 CD Apeldoorn

T Huib van der Zwaan 06 515 610 10
T Eef Bruggink 06 510 995 89

E welcome@moveamountain.nl
I www.moveamountain.nl