

Columbus

een innerlijke ontdekkingsreis



Move a Mountain
bewustzijnstrainingen

Columbus

een innerlijke ontdekkingsreis

Je hebt het goed voor elkaar. Je werk, je gezin, je sociale leven. Maar ergens knaagt er iets. Soms merk je dat je last hebt van de hoge verwachtingen van anderen. Je twijfelt of je wel op de juiste weg zit met je werk. Je hebt het gevoel dat je steeds dezelfde dingen overkomen of worden aangedaan. Je hebt weinig energie of voelt je moe en uitgeput. Of je denkt dat je veel meer uit het leven zou kunnen halen, als je maar zou weten hoe...

Er is een manier om er achter te komen wie je echt bent en wat je werkelijk wilt. Columbus is een training die in het teken staat van jouw innerlijke ontdekkingsreis. Je leert vol inspiratie je eigen keuzes te maken.

De ware ontdekkingsreis ligt niet in het verkennen van nieuwe streken, maar in het kijken met nieuwe ogen.

- Marcel Proust -

Is Columbus iets voor jou? Columbus is voor iedereen die erkent dat zijn of haar persoonlijke effectiviteit voor verbetering vatbaar is en bereid is dit op een dieper niveau te onderzoeken in zichzelf.

Ongeacht de mate van succes in je leven en loopbaan, vermoed je dat er in jezelf een groter potentieel aan talenten en waardevolle eigenschappen aanwezig is dan je nu gebruikt.

In dat licht ben je bereid om jouw persoonlijke gewoontes in denken, voelen en gedrag te onderzoeken. Want die vanzelfsprekende gewoontes beperken je gedragsrepertoire en zijn vaak de oorzaak van een eenzijdige manier van optreden. Bijvoorbeeld als een overdaad aan rationaliseren een wezenlijk contact met anderen in de weg staat. Of als de neiging om dienstbaar te zijn aan anderen ten koste gaat van je eigen autonomie en wilskracht.

Resultaat Na Columbus ben je 'wijzer' geworden over jezelf en heb je meer zicht op wie je bent en wat er werkelijk toe doet in jouw leven.

Je hebt het verschil ervaren tussen handelen vanuit gewoonte of vanuit je vrije bewustzijn, dat niet is gekleurd door je verleden. Daardoor ga je anders invulling geven aan je werk en aan je leven.

- Meer zelfkennis en inzicht in je persoonlijkheid
- Meer acceptatie van je gedrag, denken en voelen
- Meer daadkracht
- Betere communicatie (met jezelf en anderen)
- Meer motivatie
- Meer betrokkenheid op anderen
- Makkelijker in je leven staan
- Meer verantwoordelijkheid voor je eigen leven
- Je gaat doen wat je eigenlijk wilt

Programma De reis van Columbus dient als metafoor voor het programma. De tocht voert langs de vier belangrijkste kenmerken van ons zijn: het **denken, voelen, handelen** en onze **inspiratie**. Daarbij verkennen wij zowel de gewoontes en aannames als nieuwe en meer oorspronkelijke manieren van inzetten van deze aspecten.

Je bent als een ontdekkingsreiziger die:

- de rijkdom proeft van het creatieve denken als aanvulling op het puur rationeel gebruik van je intelligentie.
- kennismaakt met de krachtige energie van je gevoelsleven en leert die te integreren in je denken en doen.
- zich de oorspronkelijke wilskracht toe-eigent, die de sleutel is tot zelfstandig handelen.

- het onderscheid leert maken tussen gedrag patronen die voortkomen uit het verleden en het 'vrije' denken en doen, dat niet bepaald wordt door je persoonlijke geschiedenis.
- een essentieel aspect van de innerlijke inspiratie terugvindt en een plaats geeft in je werk en leven.
- de koers van je levensweg herijkt of bijstelt, waardoor het werk en leven aan zingeving wint.

Werkwijze De training is uitdagend en intensief en tegelijkertijd met een vanzelfsprekend respect voor de grenzen die je daarbij in acht wil nemen. De ervaringsgerichte werkwijze garandeert dat opgedane ervaringen beklijven en daadwerkelijk tot gedragsverandering leiden. Kenmerkend is de niet-problematische aanpak van vragen over de persoonlijke effectiviteit. Je hebt of bent geen probleem. Onze werkwijze is innovatief door niet zozeer te focussen op tekortkomingen, belemmeringen of het aanleren van (nieuwe) vaardigheden, maar door de weg van zelfkennis te volgen. De snelste weg naar verandering loopt via de aanvaarding van 'wat is'. Alleen in de acceptatie van je gedrag, je denken en voelen, vind je de mentale ruimte om jezelf en anderen beter te begrijpen.

Werkvormen

- Deelronde
- Visualisatieoefeningen
- Momenten van overweging
- Lichaamswerk
- Tekenen en schrijven

Structuur Voorafgaand aan deelname vindt een individueel kennismakingsgesprek plaats. De workshop wordt afgesloten met een telefonisch evaluatiegesprek met één van de trainers (1 maand na deelname aan de workshop).

De workshop duurt 3 ½ dag en bestaat uit 10 aaneengesloten dagdelen. Columbusgroepen bestaan uit maximaal 12 deelnemers. De begeleiding is in handen van twee trainers.

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 Columbus wordt gegeven in verschillende conferentiecentra in het land.

Vervolg mogelijkheden Je proces van persoonlijke groei en ontwikkeling kan een vervolg vinden in de module 'Personal Coach' van de Move a Mountain Coachopleiding. Deze training biedt technieken aan om de inzichten die je bij Columbus opdeed in je werk en leven te integreren. Uitgebreide informatie hierover vind je op de website.

Move a Mountain bewustzijnsstrainingen
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