

STILSTAAN BIJ
EN VERDERGAAN

trueNorth

Jij en jouw kompas
Kracht, richting en resultaat
vanuit eigen plek



Een vierdaagse training die je
in direct contact brengt met
jouw basis. Krachtig, effectief,
vitaal en in het hier en nu.

Jouw kompas met toekomst

Je eigen kompas. Ieder mens heeft een eigen kompas en als je zo af en toe terugkijkt dan kun je zien waar jouw kompas jou in het hier en nu heeft gebracht. Of anders gezegd: welk reisverhaal heb jij te vertellen? Ieder mens leeft zijn eigen reisverhaal. Een verhaal dat je doorlopend aan jezelf en anderen vertelt en dat je eenvoudig zichtbaar kunt maken. De training 'Jij en jouw Kompas' maakt je bewust of nog bewuster van de dingen die je eigenlijk altijd al wist, maar die je nooit, of te weinig bewust, een plek hebt gegeven.

Jouw succes op een manier die bij jou past.

Deze dagen voeren je terug naar je eigen gedachten, gevoelens en verlangens en helpen je om ze niet te negeren, maar juist te gaan hanteren als richtsnoer voor je leven. Zo kun jij zijn wie je bent, met jouw schaduw en licht, jouw sterke en zwakke eigenschappen. Dit geeft kracht, focus en energie voor de dingen die voor jou van belang zijn.

Vraag jij je ook wel eens af waarom je de dingen doet zoals je ze doet? Heb jij die

baan die jou voldoening geeft? Ga je met de mensen in jouw omgeving, op het werk en privé, om zoals jij het zou willen? Is de druk(te) van de dagelijkse werkzaamheden in balans? Of misschien herken jij je wel in de woorden: 'Ik heb en doe alles wat ik denk te willen en toch is dit het niet helemaal'. Hoe vaak zeggen we niet tegen elkaar dat we dingen, mensen of situaties willen loslaten en komen we erachter dat dit niet zo eenvoudig is?

Jouw kompas kan verder worden ingesteld als je stilstaat bij jouw vragen en jouw antwoorden daarop. Deze training zal je onder andere laten zien hoe jij jouw antwoorden kunt vinden.

Tijdens deze dagen ervaar je welke dynamieken in jouw leven jouw aandacht vragen. Al vragende wordt het duidelijker hoe je wilt leven, wat je tegen houdt om te leven en te werken zoals je wilt en wat daaraan ten grondslag ligt. Ook je plek in je familie, jouw gezin en je werkring komen hierbij aan de orde.

Wij hebben voor de dynamische combinatie systemisch werk en verschillende vormen van lichaamswerk gekozen. Aangevuld met andere methodieken waaronder o.a. NLP, transaktionele analyse en metaforisch werken in relatie tot rituelen. Deze combinatie geeft veel mogelijkheden. Dit alles gericht op het individuele proces van



► *En het is dit leven
Dat ik niet herken
En dat mij elke keer verrast*
Bram Vermeulen

iedere deelnemer binnen het groepsproces. Persoonlijk leiderschap privé en/of op de werkvloer.

Systemisch Werk

Bij systemisch werken wordt gekeken naar de patronen die in het dagelijkse leven spelen. Het systeem waarin jij bent opgegroeid en waarbinnen jij nu leeft en werkt zijn hierbij van belang. Dit bestaat dus niet alleen uit je eigen (ouderlijk) gezin, maar ook uit de gezinnen waarin je ouders en grootouders opgroeiden. Iedereen is geworteld in het gezin van oorsprong. Daarnaast is het ook van belang om te kijken naar o.a. eigen gezin, werk, relatie- en leiderschapssystemen. Het doel van systemisch werken is datgene zichtbaar te maken wat achter ons ligt en nog niet was opgemerkt gerelateerd aan het hier en nu. Dit doen we onder andere door structuurwerk en opstellingswerk.

Lichaamswerk

Lichaamswerk nodigt je uit contact te maken met de ingehouden en/of verborgen gevoelens in je lichaam. Door middel van sensitiviteitsoefeningen word je je bewust van je lichaam. Er worden inspannende en ontspannende oefeningen gedaan. Belangrijke elementen zijn gewaarworden, bewegen, ademen, expressie en contact maken. Belangrijke kern is in het hier en nu zijn en gewaar zijn van jezelf en

weten hoe te handelen. Zowel binnen communicatiepatronen als houding en gedrag.

Denken, voelen en weten te handelen

Je zult ontdekken hoe jouw kompas er is om te navigeren tussen hoofd, hart, lichaam en geest. De verbinding zoekend tussen ons denken, ons voelen en ons handelen. Drie gebieden, taalgebieden, die je in jezelf en in contact met de ander leert verbinden. Een manier om in contact te komen met jouw basis met 'twee benen op de grond'.

Tenslotte

Leer je wensen te realiseren en je ambities waar te maken. Laat niets je weerhouden om helemaal succesvol te zijn in datgene wat voor jou van belang is. Uiteindelijk gaat het om inzicht krijgen, ervaring opdoen en als je weer naar huis gaat, de discipline om het geleerde in de praktijk te brengen. Het uitgangspunt en het doel van deze training. Vanuit een zelfbewuste instelling jezelf aan te zetten tot het realiseren van je ambities en je dromen. Jouw capaciteiten daadwerkelijk in kunnen zetten en jouw eigen potentieel maximaal kunnen ontwikkelen.

► Wacht niet langer: stel je doelen en leer de weg bewandelen naar jouw bestemming.



► *Ontdek wat je echt wil en ga dat doen!*



Deze basistraining wordt gegeven door een team bestaande uit één trainer en een vaste begeleider die de coördinatie verzorgt. Onze trainers zijn op verschillende manieren geschoold op het gebied van o.a. organisatiewerk, coachings- en trainingswerk, systemisch werk, lichaamswerk, rationeel emotieve therapie, geweldloze communicatie, ademwerk, sensitiviteitstechnieken, relatietherapie, communicatietechnieken, levensschool, vitaliteitverbetering, transactionele analyse, theater- en metaforische technieken, NLP, energetische technieken en de creatiespiraal.



Astrid van Noort is coach, trainer en docent. Zij werkt inmiddels meer dan 25 jaar en heeft veertien jaar geleden trueNorth opgericht. Haar praktijkgerichte, daadkrachtige, speelse en betrokken aanpak, ondersteund door theorie en ervaring, is kenmerkend. Naast de trajecten die zij verzorgt voor en binnen het bedrijfsleven vindt zij het van groot belang zich ook bezig te houden met onderwerpen die mensen zo eigen maken in hun privéwereld. De combinatie tussen werk en prive, de balans tussen wie je bent en wat je doet in het totaal willen en kunnen zien. Haar fascinatie waarom mensen de dingen doen zoals ze ze doen en de zoektocht hierbinnen is een nog dagelijkse inspiratiebron voor haar.



Jos ten Donkelaar is de vaste coördinator binnen deze training. Daarnaast is hij een belangrijk ankerpunt binnen de totale groep. Hij is een betrokken persoon die zijn mannetje staat binnen dit team. Dat mensen het idee en gevoel hebben dat ze oké zijn in wie ze zijn, draagt hij op geheel eigen manier uit. Het ervaringsgericht leven en inzetten van eigen kwaliteiten is een terugkerend fenomeen voor hem. Zijn vaste aanwezigheid draagt ook bij aan de elementen die mannen zoeken binnen deze training.

Meer informatie Deze training wordt in het voor- en in het najaar gehouden. De exacte data, locatie en prijzen vind je op onze website www.truenorth.nl. De training bestaat uit 12 dagdelen, 4,5 aaneengesloten dagen. Na reservering ontvang je een bevestiging. Op het moment dat de kosten voor jou een onoverkomelijk probleem zijn neem dan contact met ons op zodat we in overleg een oplossing kunnen zoeken. Voor meer informatie en/of om je in te schrijven kun je op werkdagen telefonisch contact met ons opnemen.

Vraag ook naar 'Jij in contact met de ander'. Een training die zich richt op jou in contact met de ander. Deze training is bedoeld voor die mensen die zich verder willen ontwikkelen op het gebied van contact met jezelf maken en behouden in relatie tot de ander. Er is voldoende ruimte binnen deze training om naar persoonlijke vragen te kijken. Alleen voor vrouwen is er de training 'De kracht van een Vrouw in het Hier en Nu' of de ééndagse workshop 'Eten, bidden en beminnen'.

trueNorth, Postbus 10254, 3004 AG Rotterdam, 010 2756161, info@truenorth.nl.