

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Een 5-daags programma voor ambitieuze professionals



06 JUN
12 SEP
11 OKT
15 NOV

STARTDATA 2024

- 5-daags programma voor ambitieuze professionals
- €2950,- exclusief btw, factuur via werkgever mogelijk
- Vier maanden lang, twee startdata in het jaar
- Tijdens werkdagen van 9:30 tot 17:00
- In Amsterdam bij The School of Life
- Optie voor een verdiepende 1-op-1 online coachingsessie

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

Boek je ticket via de website

In vijf intensieve dagen, verspreid over drie maanden, ga je aan de slag met persoonlijk leiderschap. Je leert hoe je richting geeft aan je carrière, bepaalt jouw ideale werk-privé-balans en ontdekt wat je soms belemmert in het maken van keuzes. Na dit programma ken jij jezelf beter dan ooit tevoren en weet je welke stappen je moet zetten om je doelen te bereiken.

“IK STA EVEN STIL EN DAT IS EEN HELE VOORUITGANG.”

BERTOLT BRECHT

TIJDENS DIT PROGRAMMA:

- Onderzoek je welke doelen je wilt behalen en wat je soms belemmert om dat effectief te doen
- Leer je met de ogen van anderen naar jezelf te kijken en word je je bewust van je onbewuste opvattingen en gedrag
- Bepaal je jouw ideale balans tussen werk en privé
- Leer je moedige gesprekken te voeren vanuit vertrouwen
- Leer je onverwachte oplossingen te bedenken voor problemen
- Herwaardeer je spel en speelsheid als een manier om je met anderen te verbinden, stress te verlagen en meer te genieten
- Maak je kennis met inzichten uit de filosofie en psychologie die je verder helpen in je denken en je helpen je doelen te bereiken

DAG 1: SELF-AWARENESS & PERSONAL GOALS

Zelfbewustzijn is de basis van emotionele intelligentie. Maar hoe goed ken jij jezelf? Tijdens de eerste dag onderzoeken we hoe je zelfbeeld afwijkt van hoe anderen je zien. Je kijkt naar je eigen onbewuste overtuigingen en leert te herkennen wat dieper zelfinzicht in de weg zit. Wat zijn je kernkwaliteiten? Wat zegt je innerlijke criticus? Vervolgens formuleer je waar je naartoe wilt werken en welke stappen je daarvoor wilt zetten. Zo geef je aan het eind van deze dag richting aan de rest van het programma.

DAG 3: CONFRONTATIONS & PRESENCE

Regelmatig zijn er momenten waarop je er moet staan. In een verkoopgesprek of sollicitatie, bij een belangrijke presentatie of juist bij een borrel. Het is niet altijd makkelijk jezelf overtuigend te presenteren. En weet je wel hoe je over wilt komen? Daarnaast vinden we het ook allemaal lastig om te confronteren. Iedereen maakt in zijn werk situaties mee waar de vraag is: confronteren of inslikken. En dan blijken we allemaal veelvuldig gebruik te maken van conflictstijlen die helemaal niet zo effectief zijn, zoals doorduwen, vermijden of toegeven. Vandaag krijg je technieken aangereikt om je op een constructieve manier uit te spreken. Niet alleen tijdens een presentatie, maar ook tijdens een confrontatie. Door te oefenen leer je je te uiten op een manier die past bij wat je denkt en voelt en bouw je het vertrouwen op om meer risico's te nemen.

DAG 2: CALM & BALANCE

Vrij vroeg in je carrière kom je erachter dat je hooggewaarderd wordt als je veel gedaan krijgt. Hoe productiever, hoe beter. Je gaat dus hard werken en als je hard werkt, krijg je alleen maar méér werk. Maar waar doe je het nu eigenlijk voor? En is dat een goede reden? Met behulp van verschillende perspectieven uit de filosofie en psychologie gaan we in gesprek over de culturele mythe van de work-life balance. Je leert de signalen van je lijf te herkennen tijdens stressvolle momenten. Wat doet stress bijvoorbeeld met je motoriek, emoties en gedrag? Gek genoeg laten we op drukke momenten als eerste de dingen vallen waar we juist van ontspannen. Samen onderzoeken we deze stress paradox en ontdek je hoe je een werkweek creëert die je met evenveel energie begint als eindigt.

DAG 4: CRITICAL THINKING & PLAYFULNESS

Op de vierde dag oefenen we in innovatie en creativiteit. We onderzoeken de paradigmaverschuivingen die op dit moment spelen. Welke veranderingen en ontwikkelingen zie je in je leven en om je heen? En hoe kijk je daarnaar? Je onderzoekt je eigen overtuigingen die verandering in de weg staan. Dit doen we met de techniek van het reframen. Want waarom denken we eigenlijk wat we denken? Vaak ligt het antwoord besloten in de aannames die we onbewust hebben. We ontdekken al experimenterend hoe verrassend en vernieuwend het spelen met onze aannames kan werken. In de middag stappen we in de wereld van spel. Want spelen is helemaal niet alleen voor kinderen. Het kan helpen om ons op een authentieke manier met elkaar te verbinden, te herstellen van stressvolle situaties, meer te genieten van ons werk en nieuwsgierig te blijven naar de wereld om ons heen.

DAG 5: FOCUS & FUTURE

De laatste dag van het programma kijken we terug op afgelopen weken en maak je de balans op. In de ochtend is er ruimte voor verdieping op de behandelde thema's. Waar heb je behoefte aan? En waar heeft de groep behoefte aan? Op basis daarvan ga je in de middag nadenken over de doelen die je wilt stellen voor de komende periode. Waar wil je aan gaan werken? Hoe kun je het geleerde in de praktijk brengen? Waar wil je staan over een jaar? En over vijf jaar? En hoe vertaalt zich dat in concrete acties waar je morgen mee kunt beginnen? Samen met de docent werk je een plan van aanpak uit, onderzoek je welke valkuilen je onderweg mogelijk tegenkomt en hoe je die omzeilt.

WIL JE HET PROGRAMMA AANVULLEN?

Dat kan met een online coachingsgesprek. De kosten hiervoor zijn €200,- per online sessie van 1,5 uur.

DE DOCENTEN VAN DIT LEIDERSCHAPSPROGRAMMA

Persoonlijk leiderschap wordt gegeven door Lori Verlaan, Gijs Deckers, Wicher Schols en Barbara van der Steen. Elke docent heeft zijn of haar persoonlijke kracht, en helpt je op verschillende manieren die van jou te (her)vinden.

**LORI
VERLAAN**



**GIJS
DECKERS**



**WICHER
SCHOLS**



**BARBARA
VAN DER STEEN**



NEEM CONTACT OP

Meer weten? Neem dan contact op met amsterdam@theschooloflife.com.
We adviseren je graag welk programma het beste aansluit bij jouw behoeftes op basis van je situatie, vragen en gewenste ontwikkeling.

OVER THE SCHOOL OF LIFE

The School of Life ontwikkelt trainingen voor elke fase van je carrière. We helpen je voldoening te vinden, betekenisvolle relaties aan te gaan en je talenten in te zetten voor een betere wereld. Dit doen we door het ontwikkelen van je emotionele vaardigheden en zelfkennis. Met behulp van onze jarenlange kennis uit de filosofie, psychologie en de kunsten nodigen we je uit om op een speelse manier het onbespreekbare bespreekbaar te maken. Want iedereen verdient les in goed leven.