

JE WIL HET ANDERS

Je bent aangeland op een kruispunt in je leven:
Zoals je het doet, werkt niet meer.
Je bent onrustig en ontevreden over je werk, je relatie of misschien zelfs (bijna) burn-out.
Je leven is in elk geval niet zoals je het hebben wilt.



Op dit kruispunt word je geconfronteerd met jezelf, de manier waarop je met de situatie omgaat en de resultaten die je er mee bereikt.

Daar kun je om op twee manieren op reageren: Je geeft je over en ziet maar hoe het afloopt of je onderneemt actie. In beide gevallen reageer je met wat je in huis hebt. Dus je herhaalt een vertrouwd reactiepatroon. Het gevolg is: je krijgt meer van hetzelfde. En dat wil je niet meer!

In het lifelab vind je **jouw basis en tools** waarmee je andere resultaten bereikt: wat al goed werkt dat houd je natuurlijk zo. Wat niet goed werkt, verander je.
Wat je in het lifelab leert, kun je de rest van je leven inzetten. Bij elke verandering.

OPBOUW

Week 1-2-3: **Zelfbeeld en jouw doel**

Hoe zie ik mezelf? Hoe ervaren anderen mij?
Waar ligt mijn kracht en kwetsbaarheid? Wat zijn mijn uitdagingen? Welke talenten gebruik ik en welk laat ik onbenut?

Week 4-5-6: **Verantwoordelijkheid en jouw rol**

Hoe zet ik moed, (zelf)compassie en verbinding in? Wie of wat bepaalt mijn gedrag?
Hoe stel ik grenzen en waar liggen die? Hoe ga ik om met feedback en correctie?

Week 7-8-9: **Houding**

Wat is mijn basishouding in het leven? Hoe leer ik?
Wat houdt me tegen? Wat doe ik als ik schuld en schaamte voel? Hoe ben ik authentiek?

Week 10-11-12: **Evenwicht**

Leef ik vanuit mijn verleden, mijn beeld over de toekomst of in het nu? Hoe ga ik om met de knooppunten die ik in mijn leven tegenkom? Wat is mijn schaduwkanten hoe ga ik daar op een zinvolle manier mee om?

Trainingsdag 6: **Verankeren en Vieren**

Afsluiting van het lifelab met een blik op de toekomst.

WERKWIJZE

We beginnen individueel met de online **Me.-scan** (talentscan) en een terugkoppelingsgesprek. Je ontvangt een uitgebreide, persoonlijke rapportage. Daarna start het traject van **12 weken** waarin **6 trainingsdagen** met een groep van 6 mensen. Je stelt een **concreet en haalbaar doel** in jouw dagelijkse werk of leven dat je motiveert en spiegelt. Het ervaren en oefenen van tools is belangrijk tijdens de trainingen maar het gaat om de toepassing in jouw dagelijkse praktijk. In de **reader** vind je de theorie en achtergrondartikelen. We gebruiken naast het gesprek en de oefeningen muziek, verhalen en beelden als ondersteuning. In de **individuele coaching** tussen de trainingen in, ga je persoonlijk verder de diepte in. Met **interview** krijg je steun en inspiratie van je groepsgenoten.

PRAKTISCH

De trainingen worden gegeven in Dodewaard; de plek voor coaching en interview spreek je onderling af. Trainingsdagen liggen vast, coaching en interview wordt in onderling overleg gepland.

De kosten bedragen € 3.250. Gespreid betalen en passende korting mogelijk in overleg.
Inbegrepen zijn koffie, thee, versnaperingen en maaltijden, theoriemap, materiaal en Me.-scan.

INFO EN AAN MELDEN

www.lifelab.nu Hier vindt je uitgebreide achtergrondinformatie, blogs en referenties.
Bel Ericka Kuyters 06 24672433, of mail naar ericka@lifelab.nu
Kennismaken is altijd vrijblijvend en kost niets.