

TimeOut Individueel

Wat



TimeOut individueel is een intensief proces van persoonlijke leiderschapontwikkeling. Onder ogen zien, opruimen en de weg vrij maken voor jouw volledig potentieel. Ofwel, patronen breken + ruimte maken.

Wie

Voor mensen die al eerder aan hun leiderschap gewerkt hebben en toch nog belemmerende patronen ervaren. Daar nu echt vanaf willen en hun volle potentieel willen benutten. En voor mensen die toe zijn aan een gedegen heroriëntatie op zichzelf, hun leven en werk. Op zoek naar nieuw perspectief of hun volgende stap.

Waarom

Omdat je er niet aan toe komt eens echt stil te staan bij de vragen die je bezig houden. En wie niet stil kan staan raakt de weg kwijt (Deepak Chopra). De waan van de dag beheerst je leven en werk en je haalt niet alles uit jezelf. Daar heb je last van en je wilt daar vanaf. Of je zoekt nieuw perspectief en weet niet hoe dat te vinden of komt ook daar niet aan toe.



Aanpak

Na een gedegen intake start **TimeOut individueel** met een werkweek lang letterlijk en figuurlijk stilstaan bij jouw eigen vragen over je leven en werk. In een aangename omgeving ver van de dagelijkse hectiek; in een kleine groep van minimaal 2 en maximaal 4 deelnemers, met 4 begeleiders. Deze week staat volledig in het teken van bezinning, rust, stilte, spiegeling, opruimen, tijd tot nadenken, exploreren, inspiratie en verrijking. In de maanden na deze week volgt nog een terugkomdag en een eindgesprek.



TimeOut individueel werkt met niet-rationele processen met een duidelijk doel en zonder een vaststaand programma. Het proces is leidend en de activiteiten worden afgestemd op wat nodig is voor de deelnemers. Er wordt gewerkt met lichaam, geest en ziel. Stilte, reflectie, oefeningen, coaching en begeleiding zijn terugkerende onderdelen. Tai-Chi (balans tussen lichaam en geest) in de ochtend en het openen en sluiten van de dag gebeurt gezamenlijk.

Daar tussenin ben je bezig met je eigen proces, soms wel en soms niet samen met groepsgenoten. **TimeOut individueel** biedt je een keur aan werkwijzen waaronder systemisch werk, opstellingen, paardencoaching, spiegelsessies, individuele coaching, oefeningen, confrontaties, buitenopdrachten en stoelmassages.

Thema's

Intake Levensloop	Waar wil je aan werken?
Dag 1	Afremmen – Stil staan – Tot de kern
Dag 2	Verdieping – Voorbij de kern
Dag 3	Omslagpunt realiseren – Inspireren
Dag 4	Laatste punten op de i – Ontwikkeldoelen
Dag 5	Innerlijk besluit – Verleden voorbij – Naar de toekomst
Dag 6	Ervaringen – Hoogste piek, diepste dal – Volgende stap
Eindgesprek	Waar sta je nu? – Hoe verder? – Afscheid

Resultaat

Na **TimeOut Individueel** haal je meer uit jezelf, heb je nieuwe perspectieven, ben je effectiever, maak je bewuste keuzes en word je niet meer beheerst door de waan van de dag. Je bent in staat om een goede balans te creëren tussen inspanning en ontspanning. Je kent het verschil tussen tijd en prioriteit en je weet hoe je jouw persoonlijke leiderschapontwikkeling door kunt zetten. Je kent je eigen valkuilen en weet die te omzeilen, je kunt concrete actiepunten voor jezelf geformuleerd hebben, voldaan zijn en bruisen van de energie.

Begeleiders

TimeOut individueel wordt gerealiseerd en begeleid door **Sheila Lanting** van **Acquis MC** en **Barbara Simons** van **Buro Negen**. Samen **Lanting + Simons**. Sheila en Barbara werken vaak intensief samen en vullen elkaar perfect aan. Zij hebben allebei verschillende management en leidersrollen vervuld. Beide hebben ook een jarenlange ervaring in cultuurverandering organisatie- en leiderschap- ontwikkeling, coaching, counseling, training en systemisch werk. Zowel in de profit- als in de not-for-profit sector. Zij weten als geen ander een vertrouwd klimaat te scheppen. Gaan niets uit de weg en kunnen elk vraagstuk aan. De overige begeleiders zijn ook stuk voor stuk een kei op hun terrein.



Sheila Lanting
sheila@lantingsimons.nl



Barbara Simons
barbara@lantingsimons.nl

Investing

TimeOut Individueel omvat 6 hele dagen en een intensief intake- en eindgesprek in een periode van 3-4 maanden. Er wordt gewerkt in een groep van maximaal 4 deelnemers, met 2 fulltime seniorbegeleiders en daarbij nog 2 andere begeleiders. We werken op een ruime locatie die alleen voor de **TimeOut** groep beschikbaar is en in een manege of buitenruimte voor het werken met paarden. Naast je eigen inzet, energie en aandacht bedraagt de investering voor deelname aan **TimeOut Individueel**:

Totaal € 6.495,- inclusief verblijf op all inclusive basis, exclusief 21% BTW en reiskosten

**Belangstelling voor een oriënterend gesprek?
Neem volledig vrijblijvend contact met ons op: info@lantingsimons.nl**

Lanting + Simons is een communicatielabel van

