

# INNERLIJK LEIDERSCHAP, VEERKRACHT & NATUUR

## INNERLIJK LEIDERSCHAP

Als eerste in deze serie Innerlijk Leiderschap bieden Cécile Collaris en Nicole Gaillard je een bijzondere ervaringsgerichte training aan met indoor en outdoor activiteiten om jouw innerlijk leiderschap te versterken en in je kracht te komen.

Ervaar alle ruimte om te onderzoeken hoe veerkracht voor jou werkt. Wat kwetsbaarheid betekent in jouw leven. Maak dieper contact met jezelf en breng jouw unieke kompas in kaart. Breid je capaciteit uit voor meer innerlijk leiderschap.

**Thema's:** In Je Kracht, Veerkracht, Kwetsbaarheid & Innerlijk Kompas.

**Data:** 5 okt (ochtend) - 25 okt (ochtend) - 2 nov 2023 (avond)

**Locatie:** 't Jagershuis op het prachtige landgoed Bleijendijk in Vught

**Investing:** € 335,- (ex btw)

- Beleef 3 dagdelen in een prachtige natuurlijke omgeving
- Inclusief 2x ontbijt en 1 lichte avondmaaltijd
- Aangevuld met tools en oefeningen voor thuis

## VEERKRACHT - do 5 oktober 8:00 - 12:00 uur

### Inhoud:

De eerste ochtend in deze training gaat over jouw Veerkracht.

Veerkracht maakt dat je regie hebt over situaties en dat je autonoom handelt. Het gaat om flexibel en wendbaar zijn, waar nodig meebuigen met situaties en snel kunnen herstellen om terug te veren.

Een verfrissende ochtend waarin je in jezelf, in de groep en met de natuur onderzoekt hoe veerkracht voor jou werkt.

### Resultaat:

Je gaat ontspannen en opgeladen naar je werk of naar huis, met meer veerkracht en focus.



## **KWETSBAARHEID** - wo 25 oktober 8:00 - 12:00 uur

### **Inhoud:**

De tweede ochtend verkennen we Kwetsbaarheid die onlosmakelijk is verbonden met Veerkracht. De moed om je kwetsbaarheid te ervaren en te laten zien maakt je authentiek en opent deuren. Zo ontstaat verbinding met jezelf en is oprechte en effectieve verbinding met anderen mogelijk. Een verdiepende ochtend zowel binnen als buiten, waarin je jouw kwetsbaarheid onderzoekt.

### **Resultaat:**

Je weet hoe kwetsbaarheid voor jou werkt en hebt de tools om in verbinding te blijven met jezelf.



**KOMPAS** - do 2 november 18:30 - 22:00 uur

**Inhoud:**

De afsluitende avond staat in het teken van jouw innerlijke Kompas. Hoe zet je jouw unieke kwaliteiten in om richting te geven aan je werk en privé leven. Wat heb jij nodig en hoe zorg je voor zelfregulatie en innerlijke rust om met vertrouwen je eigen pad te volgen. Wat laat je los? Waar focus je op? We geven het mee aan het vuur.

**Resultaat:**

Diepe ontspanning en nieuwe energie. Je bent je bewuster van je kwetsbaarheid, je kent jouw unieke kompas, je ervaart meer innerlijke leiderschap.



## MEER...

### Indeling dagdelen:

- Outdoor meditatie
- Licht ontbijt / avondmaaltijd
- We duiken in de verschillende gebieden van Innerlijk leiderschap
- Reflectieve- en inzichtsoefeningen
- Werkvormen in de natuur
- Ontspanning van je zenuwstelsel

## [MELD JE HIER AAN](#)

**Vragen?** Neem gerust contact op:

Cécile op 06-1094 4807 of [cecile@soulide.nl](mailto:cecile@soulide.nl)

[www.soulide.nl](http://www.soulide.nl)

Nicole op 06-2248 5390 of [info@nicolegaillard.nl](mailto:info@nicolegaillard.nl)

[www.nicolegaillard.nl](http://www.nicolegaillard.nl)

