



*Young*  
**EMBODIED  
LEADERSHIP**

LEIDEN VANUIT JE ESSENTIE





# Young EMBODIED LEADERSHIP

LEIDEN VANUIT JE ESSENTIE

In deze vijfdaagse masterclass leer je hoe je ontspannen kunt blijven en dicht bij jezelf, ook als het stormt om je heen, het spannend is, er veel van je gevraagd wordt of als je stress ervaart. Het antwoord is 'Belichaamd Leiderschap', waarbij hoofd, hart en lichaam samenwerken. Je leert waar en wanneer je splitsingen aanbrengt tussen deze drie centra, hoe en waar je dat ooit geleerd hebt als een manier om te overleven, en hoe je de centra weer op elkaar afstemt.

In onze westerse wereld en onze gezinnen van herkomst zijn we niet gewend om te leven vanuit ons lichaam. We worden voortdurend uitgedaagd om voorwaarts te gaan. Om dit vol te houden trekken we vaak onze energie naar boven: je zit 'in je hoofd'. Tijdens deze masterclass leer je de triggers kennen die jou uit evenwicht halen en hoe je dan weer kunt terugkeren in je lichaam.



Meer lichaamsbewustzijn leidt tot meer plezier, heldere keuzes, gezonde grenzen, balans tussen in- en ontspanning. Je hebt minder last van negatieve stress en leeft meer in overeenstemming met wie in essentie bent. Dat geeft rust en draagt bij aan een gevoel van veiligheid. Voor je omgeving ben je daardoor betrouwbaar in je (persoonlijke) leiderschap.

## DAG 1: JE EIGEN PLEK INNEMEN

Op deze dag oefen je om stevig op je plek te staan. Niet groter of kleiner dan je bent. Je krijgt feedback op je lichaamstaal: wat straalt je uit, hoe kom je over? Je ontvangt tips om je uitstraling te versterken en een aantal tools die je helpen om je energie te reguleren en je balans te versterken.

Je leert ook wat jouw triggers zijn om van je plek te gaan en hoe dat verbonden is met het gezin waar je uit voortkomt en wat daar speelde. We gaan allemaal van onze plek. Dat is onvermijdelijk; in ons volwassen leven blijven we dat doen. Het heeft te maken met het feit dat jouw gezin van herkomst nooit 100% afgestemd kon zijn op jou. Belichaamd leiderschap helpt om steeds weer terug te keren naar je eigen plek – de plek die je bij je geboorte hebt gekregen. Daar gedij je het best, kan het leven moeiteloos door je heen stromen.

## DAG 2: JEZELF ZIJN IN VERBINDING

Je leven is een dans tussen authenticiteit en verbinding. Je wilt trouw zijn aan jezelf en tegelijk wil je erbij horen. Dat is niet altijd eenvoudig. Op deze dag leer je hoe je authentiek kan zijn vanuit verbondenheid. Je onderzoekt waar je de afstemming met jezelf en anderen verliest, en hoe je bij jezelf kan blijven. Wat blijkt: hoe meer je jezelf kunt zijn, hoe makkelijker het is om verbinding te maken en anderen te inspireren dat ook te doen. Via bewegingsoefeningen ervaar je hoe dat werkt.

Veel mensen hebben een voorkeur voor authenticiteit of verbinding. Dat hangt samen met de rol die je als kind op je genomen hebt. Kom je in beweging vanuit 'ik moet de sterkste zijn', of vanuit 'zorgen voor de ander'? Aan wie ben je trouw als je meer verantwoordelijkheid op je neemt dan je hebt? Veel leiders hebben als kind te snel te grote taken op zich genomen. Ik moet sterk zijn, of de ander ontlasten, wordt hun levensmotto. De prijs die je daarvoor betaalt is dat je jezelf verliest en je je te weinig laat voeden. Belichaamd leiderschap maakt je vrij om je eigenheid neer te zetten in verbinding.

### DAG 3: GROEIEN DOOR HINDERNISSEN

In je werk kom je soms hindernissen tegen: een onverwachte tegenvaller, een collega die je in de weg staat, conflicten of gedoe in een project. Hoe ga je daarmee om zonder je uit het veld te laten slaan? Wat je in de weg staat kan een krachtbron worden!

Dealen met hindernissen gaat ook over: erkennen dat onmacht bij het leven hoort, je niet overal invloed op hebt, de aardse realiteit soms weerbarstig is. Niet-handelen is soms kloppender dan actie ondernemen. Dat is niet altijd gemakkelijk en vraagt dat je de onrust kunt dragen die niet-handelen met zich mee kan brengen. Belichaamd leiderschap helpt je om vriendschap te sluiten met onrust en hindernissen.

### DAG 4: ZICHTBAARHEID EN FEEDBACK

In je werk ben je zichtbaar, dat is onvermijdelijk. Zichtbaarheid is spannend en tegelijk kan het je kracht geven. Daarover gaat deze dag. Je krijgt feedback op je zichtbaarheid en je leert om anderen versterkende feedback te geven.

De mate waarin je op je gemak bent als je zichtbaar bent heeft ook weer een relatie met je thuissituatie. Werd je beloond voor je zichtbaarheid, of juist gestraft? Konden je ouders tegen jouw energie, jouw vuur, of voelde je dat je beter op de waakvlam kon leven om erbij te blijven horen? We onderzoeken hoe dit bij jou speelt en welke stenen op jouw weg naar zichtbaarheid liggen. Welke obstakels heb jij te nemen? Belichaamd leiderschap zorgt ervoor dat je met plezier zichtbaar kunt zijn.

### DAG 5: JOUW ROEPING: WAT WIL JIJ IN BEWEGING BRENGEN?

Deze dag gaat over richting. Wat beweegt jou? Wat is essentieel voor jou in je leven? En waar wil jij aan bijdragen in je werk? Als je fysiek je eigen plek inneemt wordt het duidelijker wat bij je past en waar je heen wilt. Een gevoel van flow is een aanwijzing dat je op de goede weg zit.

Je roeping of bestemming is verbonden met je bron en je bron is weer verbonden met een oud gemis of een oude wond. Lichaamsbewustzijn zorgt dat je in contact blijft met je kompas. Verleden (wond/bron), heden (kompas) en toekomst (roeping/bestemming) zijn met elkaar verbonden. Als dat bewustzijn er is, voel je je innerlijk bewogen en kun je je laten uitnodigen door de toekomst, in plaats van een stip op de horizon na te jagen.



**Data, locatie en investering:**  
In overleg.

**Tijden:**  
Koffie en thee staan klaar vanaf 09.45 uur; we starten om 10.00 uur en ronden af rond 17.00 uur.

**Werkvormen:**  
We werken met een breed palet aan werkvormen uit Embodied Learning en Systemisch werken, die aansluiten bij de thema's van de dagen.

**Doelgroep:**  
Jonge leiders (25 - 35 jaar) die bereid zijn hun leiderschapsvragen te onderzoeken en nieuwsgierig zijn naar het effect van belichaamd leven en werken op hun leiderschap en gezondheid.

Gunt u uw jonge leiders meer verbinding met hun hart en hun lichaam, zodat ze – ook als het spannend is – kunnen blijven staan? Neem dan contact op met Jane of Paula.

[CONTACT JANE](#)

[CONTACT PAULA](#)

# PAULA KOLTHOFF

WWW.EMBODIEDLEARNING.NL



*'Als je je lichaam helemaal bewoont, kan je je eigen plek innemen'*



Ik ben mijn leven lang gefascineerd door beweging. In mijn kindertijd danste ik veel en graag door de kamer en als volwassene heb ik allerlei soorten sport en beweging geoefend. Als leiderschapstrainer heb ik op een gegeven moment van mijn hobby mijn werk gemaakt: persoonlijk leiderschap versterken door lichaamsbewustzijn.

Door je lichaamsbewustzijn te trainen, leer je eigen lichaamssignalen en die van anderen duidelijk waar te nemen. Je versterkt de kwaliteit van je aanwezigheid. Dat maakt dat je krachtig in je schoenen staat, omdat je beter voelt wat klopt en wat niet. Mijn droom is om jonge leiders alles te leren wat ik zelf graag had willen weten toen ik aan het begin van mijn loopbaan stond.

Sinds 2013 geef ik de opleiding Embodied Learning, waar leiders en begeleiders leren hun lichaam in te zetten als bron van informatie, authenticiteit en verbinding. Mijn boek *Stevig staan in intense situaties* verscheen in 2021. Het wordt veel gelezen en brengt me in contact met (bege-)leiders met verschillende achtergronden, uit hele diverse organisaties.

# JANE COERTS

WWW.STREAMSITE.NL



*'Je moet van twee kanten komen om elkaar te ontmoeten.'*

Stef Bos



Ik houd van ervaringsleren. Ons hoofd maakt uren genoeg, terwijl ons lichaam zo'n zuiver kompas is. Ik wil graag mijn steentje bijdragen om mensen dat te laten herontdekken. Fysieke ervaringen voeden ons diepere weten en zorgen dat hoofd, hart, lichaam en ziel optimaal samenwerken.

Bij elke ontmoeting neem ik mezelf mee, laat ik mezelf zien. Dan kan ik ook van anderen vragen zich te laten zien. Kennis en ervaringen (laten) delen, mensen in contact brengen met hun waarden, hun kwaliteiten, hun dieper weten, loopt als een rode draad door mijn leven.

Ik ben nieuwsgierig, analytisch, gepassioneerd, en heb een antenne voor dat wat in de schaduw ligt te wachten om ontdekt te worden. Als zeiler weet ik dat de kortste weg naar het doel niet altijd de snelste weg is en dat windstilte of droogvallen soms nodig is om te reflecteren, te verteren, het materiaal weer op orde te brengen, tot rust te komen. Dat tegenwind nodig is om scherp te blijven, en een storm om de boel op te schudden en te herijken: wat is nu nodig om weer op koers te raken?

Auteur van *Van burn-out naar levenszin. De natuurlijke ordening als helend principe* (2021)

Co-auteur van *De tekens verstaan. Over plek en ordening in verbindend leiderschap* (2017)