

# VITALITY ASSESSMENT

## Leiderschap in Balans Meting & Training

*Leiderschap vraagt jou in balans te komen en te blijven,  
zodat je balans kunt brengen in je werkomgeving*

Stel je voor dat de sleutelfiguren in iedere organisatie bewust balans brengen door zelf het goede voorbeeld te geven. En daarmee geloofwaardig zijn in hun leiderschap. Dan zullen anderen hun voorbeeld volgen en daarmee de hele organisatie op een hoger plan tillen.

Doen mensen een beroep op jouw leiderschap in uitdagende tijden? Wil jij graag gemotiveerde, betrokken mensen om je heen ook als het even lastig loopt? In deze tijd van fake news en loze veranderverhalen kun jij het verschil maken!

*Hoe? Verbeter de organisatie, begin bij jezelf.*

Het begint bij een goede basis: het vermogen om dagelijkse pieken en dalen te verwerken, te benutten en een plek te geven. Stress helpt te pieken in je prestatie. Teveel stress ondermijnt je prestatie juist. Als sociale wezens resoneren we mee met elkaar, en zijn we vooral gericht op onze leiders als voorbeeld. Wil jij het goede voorbeeld geven om zo het beste uit anderen te halen? Dan begin je bij het leren creëren en behouden van balans in jezelf.

Vanuit balans kun je anderen leiden, of dat nu expliciet is als leidinggevende of impliciet als collega, coach of adviseur die het voortouw neemt. Door te belichamen wat anderen nodig hebben als voorbeeld om het beste uit zichzelf te halen. Positief, waardierend, krachtig: **Leiderschap in balans**.

Wij leren jou hoe je rust en nieuwe energie in je werkomgeving kunt brengen - op naar een duurzaam resultaat. Dit doen we met behulp van het ontwikkelassessment waarin we 3 krachtige methodes bundelen:

- Inzicht met het regiemodel de **Schilden van je Innerlijke Familie**
- Het hanteren en benutten van stress met **Sensorimotor Psychotherapy**
- Veerkracht en herstelvermogen met de **Energy Control Methode**

Daarnaast meten we je onderliggende veerkracht met de **Resilience Scale** (RS-NL). Dit instrument is ontwikkeld voor het inschatten van de mate van resilience (veerkracht, zelfredzaamheid, draagkracht) die bij een persoon aanwezig is.

## **Regiemodel de Schilden van je Innerlijke Familie**

Leiderschap in balans begint met het nemen van de regie over jezelf. Dat leer je met de methode 'de Schilden van je Innerlijke Familie' (2006). De methode is gebaseerd op systemische psychotherapie, organisatiepsychologie en de levenswijsheid van de natuurvolkeren. We maken samen een analyse en je krijgt concrete handvatten.

**Arienne Klijn** studeerde psychologie, systeemtherapie en traumatherapie en verdiepte zich parallel hieraan in de levenswijsheid van natuurvolkeren. Geïnspireerd door deze kruisbestuiving creëerde ze in 2006 de coach-methode Schilden van je Innerlijke Familie, welke inmiddels door duizenden coaches, therapeuten, adviseurs en managers wordt gebruikt. Thema's in haar werk zijn leiderschap en samenwerken, leren en ontwikkelen, balans en betekenisgeving. Daarbij put zij uit jaren ervaring in het creëren en resultaten halen onder druk: zij kent het belang van persoonlijk leiderschap en stressmanagement als je veel ambitie hebt en moet werken binnen beperkingen van tijd en resources.

## **Sensorimotor Psychotherapy**

Sensorimotor Psychotherapy (Pat Ogden) is een stroming met een ongeëvenaarde kennis over menselijke (werk)relaties, het menselijke zenuwstelsel en de effecten van stress op beiden.

Als sociaal dier zijn mensen bijzonder gevoelig voor stress-signalen van anderen en groepsdruk. Mensen communiceren en projecteren hun stress naar anderen en verspreiden daarmee spanning in de organisatie. Het goede nieuws is dat je ook positieve stress (een actieve, alerte resultaatgerichte houding) en rust kunt verspreiden op dezelfde manier. Wij leren jou hoe.

Daar nonverbale communicatie voor een groot deel bepaalt hoe de interactie verloopt is praten niet genoeg. Vooral bij onduidelijkheid in de communicatie geeft het non-verbale aspect de doorslag. Daarom gebruiken we de kennis en toepassingen van de Sensorimotor Psychotherapy om jou te helpen je leiderschap verbaal en nonverbaal vanuit rust en kracht neer te zetten. We leren je de effecten van stress te herkennen en te kunnen neutraliseren in je:

- **lichaam**
- **mentale scherpte**
- **emotionele rust**
- **creatiekracht.**

**Joan Pos** is aanvankelijk opgeleid als trainer en organisatiepsycholoog en kwam al tijdens haar studie in aanraking met de kracht van lichaamsgerichte psychologie. Daarin is ze steeds verder gespecialiseerd geraakt. Door haar eigen burnout 20 jaar geleden, in de tijd dat er van burnout werd gezegd dat het niet bestond, heeft ze verder gezocht naar de essentie en oorsprong van stress, overspannenheid, burnout en herstel daarvan. En kwam ze uiteindelijk terecht bij de kennis van de Sensorimotor Psychotherapy. Ze is in haar werk telkens weer verrast door de ongelooflijke wijsheid van het lichaam.

## **De Energy Control Methode**

Balans vind je door beweging en ademhaling, voldoende slaap, gezonde voedingsgewoonten en goed omgaan met stress (mindset/coping). Hoe goed je in balans bent, komt tot uiting in fysieke verschijnselen, die meetbaar zijn met de Energy Control Methode (ECM, ontwikkeld door Stans van der Poel). In de Energy Control Methode worden in een rust- en inspanningsmeting medisch-wetenschappelijke en inspanningsfysiologische principes bijeengebracht om jou weer in een goede mentale en fysieke conditie te krijgen.

**Anneke Mijnhardt** studeerde arbeids- en gezondheidspsychologie en heeft zich doorlopend verder ontwikkeld en gespecialiseerd op het gebied van psychodiagnostisch onderzoek/assessment, individuele coaching, loopbaanbegeleiding en training. Met onder meer als thema's: persoonlijke effectiviteit, balans, communicatie, mindfulness & zelfcompassie en vitaliteit. Anneke combineert psychologische kennis en principes met de meest recente inzichten op het vlak van stress en inspanningsfysiologie om mensen duurzame bewustwording en oefeningen te bieden waarmee zij kunnen werken aan hun eigen herstel, gezondheid en vitaliteit.

## **Praktische informatie**

Duur: 6 uur

Locatie: The Lighthouse, Eemstraat 15 te Baarn

Je ontvangt tevens een uitgebreide rapportage met verslag van de sessies, aanbevelingen om zelf op te pakken en adviezen voor een mogelijke verdieping van je balans & ontwikkeling.

**Voor meer informatie: Arienne Klijn [info@lead4real.nl](mailto:info@lead4real.nl) | 06-50 214 987**