

Workshop

Droom je leiderschap



Durf jij je dromen te realiseren?

Trainers:

Elise A.C. Ledderhof

Natalie Manten

Inhoudsopgave:

1.	Inleiding:	4
1.1.	Doel van de workshop.....	4
1.2.	Onderdelen workshop	4
1.3.	Onderbewustzijn ↔ Bewustzijn	5
1.4.	Oefeningen	5
1.5.	Meditaties	6
1.6.	Resultaat	6
1.7.	Excuses.....	6

1. Inleiding:

1.1. Doel van de workshop

Het doel van de workshop is om je te helpen je dromen te (her)ontdekken en te gaan verwezenlijken. Dit kunnen recente wensen en verlangens zijn of wellicht reeds lang gekoesterde dromen. In dit boekje zijn verschillende stappen beschreven, worden je vragen gesteld en krijg je tips en trucs aangereikt. Aan het einde van elk hoofdstuk zijn twee gelinieerde bladzijden opgenomen voor aantekeningen. Maak hier gebruik van!

Systematisch zal in deze workshop samen met jou gekeken worden hoe je dromen te verwezenlijken zijn en of je al dan niet bent uitgegaan van bepaalde (on)mogelijkheden toen je nadacht over jouw - soms diep verborgen - wensen.

1.2. Onderdelen workshop

De workshop bestaat uit de volgende stappen:

1. *Inleiding*
2. *Meditatie*
3. *Kwaliteiten*
4. *Dromen*
5. *Signalen*
6. *Kompas*
7. *De Sleutel*

Elke stap helpt je dichter bij het realiseren van je doelen, wensen en/of dromen te komen op een manier die praktisch werkbaar is.

1.3. Onderbewustzijn ⇔ Bewustzijn

Om optimaal bij je dromen, kwaliteiten, wensen en verlangens te kunnen komen is het belangrijk om je bewustzijn tot stilstand te laten komen, zodat er rust kan ontstaan. Vanuit deze rust is het vervolgens mogelijk om gedachten die “verborgen” zijn in het onderbewustzijn naar boven te laten komen. Om dat te proces te versterken zijn achterin dit boekje de basisstappen van meditatie opgenomen.

1.4. Oefeningen

In elk hoofdstuk zijn oefeningen opgenomen die je helpen om direct toegang tot je onderbewustzijn te krijgen. Deze oefeningen maken het mogelijk om in een beperkte hoeveelheid tijd bij bepaalde gedachten en/of gevoelens te komen. Door het toepassen van een beperkte hoeveelheid tijd per oefening, is er geen tijd om aanpassingen te maken tijdens het schrijven van de antwoorden. Hierdoor wordt het je onmogelijk gemaakt om na te kunnen denken over wat je hebt neergezet.

Op deze manieren komen de antwoorden direct uit het onderbewustzijn in plaats van dat de ratio zich tegen de antwoorden aanbemoet. De beide oefeningen kunnen worden opgevolgd door het beantwoorden van de vragen en het maken van de opdrachten.

1.5. Meditaties

De meditaties zijn een alternatieve manier om toegang te krijgen tot het onderbewustzijn. Hierbij wordt gebruik gemaakt van rust, focussen op de ademhaling en het gebruiken van technieken die het bewustzijn afleiden. Per hoofdstuk zijn meditaties opgenomen, die terug te vinden zijn op de bijgevoegde CD. Deze meditatieoefeningen helpen op een alternatieve manier om de antwoorden te verkrijgen op de vragen in de hoofdstukken.

1.6. Resultaat

Uiteindelijk kun je aan de hand van alle antwoorden op de oefeningen, vragen en opdrachten tot een concreet stappenplan te komen, zodat je aan het einde van de workshop met concrete handvatten aan de slag kan gaan.

1.7. Excuses

Gedurende de dag kan het gebeuren dat je allerlei excuses gaat bedanken. Achterin dit boekje zit een bijlage. Daar kun je ze opschrijven. Door dit te doen parkeer je de gedachten en kun je je focussen op wat belangrijk voor je is gedurende de workshop.