



## Voornemens Online Cursus – Valentine’s Edition

### Algemeen:

De cursus bestaat uit meerdere onderdelen, die ieder een deel behandelen, essentieel voor het behalen van je voornemens. Op de CD/USB-stick staan alle delen, met per map alle bestanden.

Alle bestanden staan tevens online. Wil je hier gebruik van maken? Stuur dan een mailtje met het verzoek om ze “online” te kunnen bekijken naar [Elise@ChikaraCC.nl](mailto:Elise@ChikaraCC.nl).

Overige informatie is te vinden op [www.ChikaraCC.nl/14-02-2014](http://www.ChikaraCC.nl/14-02-2014).

*Veel plezier alvast!*

### \*\*\* Voornemens 2014 – Mini-cursus in verhaalvorm \*\*\*

Deze cursus bestaat uit een verhaal dat je spelenderwijs meeneemt naar je eigen voornemens en bijbehorende vraagstukken. Het kijkt terug op het afgelopen jaar en kijkt met jou vooruit naar het nieuwe jaar, nagaand wat er mogelijk is voor jou. Het is een snelle manier, om je bewust te worden van wat je wilt en wat er tot nu toe (niet) gelukt is.

### \*\*\* Voornemens - Online cursus \*\*\*

Deze vijfdelige cursus doorloopt stap voor stap wat er nodig is om daadwerkelijk je wensen/voornemens te kunnen verwezenlijken. Het kijkt vooruit, maar er zijn ook veelvuldig tussentijdse evaluatiemomenten, waarbij het mogelijk is aanpassingen te maken. Op deze manier worden de stappen zo optimaal mogelijk ge(her)formuleerd en uitgevoerd.

De cursus bestaat per deel uit een aantal hulpmiddelen, zoals video’s en invullijsten.

#### Deel I - Hulpmiddelen en valkuilen

Welke voornemens ga jij maken dit jaar? Hulpmiddelen en valkuilen om je voornemens te realiseren.

#### Deel II - Wat heb jij voor jezelf gedaan?

Met deel 2 van Voornemens gaan we kijken wat jij nodig hebt om aan jezelf en daarmee aan je voornemens toe te komen. Onderdeel daarvan is nadenken over wat je wel en vooral ook wat je niet wilt.

Aan de hand van deze video wordt uitleg gegeven over de weekkalender en hoe je deze kan toepassen om tijd te nemen voor jezelf en daarmee jouw eigen doelen te verwezenlijken. Het gaat hierbij niet zozeer om de grote dingen, maar juist ook om de kleine dingen die bijdragen aan jou jezelf goed laten voelen.

#### Deel III - Voornemen of Ondernemen?

Met deel 3 van Voornemens gaan we kijken naar je vorderingen, waar je staat en wat je eventueel kunt aanpassen om (verder) aan de slag te gaan met je voornemens.



#### **Deel IV - Heb jij je voornemen al gevierd?**

Je kent vast en zeker de uitdrukking *dat het niet gaat om de eindbestemming, maar de route er naartoe*. Zo werkt het ook met uitdagingen en dus ook voornemens. Het gaat **om het vieren van elke stap die je hebt gezet**, zo klein als deze zijn. Want elke stap brengt je weer wat dichterbij je einddoel.

De vraag voor vandaag: *Geniet jij al van het uitvoeren van je voornemens?* Het feit dat je er aandacht aan besteedt, zorgt er al voor dat je een flinke stap zet richting je einddoel!

De [video horende bij deze instructie gaat in op het vieren van je voornemen](#), door te kijken naar de uitkomst.

Tijdens deel 4 van Voornemens gaan we kijken wat er gebeurt als je je voornemens behaalt, maar ook wat als dat niet zou gebeuren. Om je daarin te ondersteunen, wordt je gevraagd om een stap verder te gaan in het bevestigen van je voornemens.

#### **Deel V - Voornemens gerealiseerd**

Tijdens deel 5 van Voornemens kijken we terug op je gerealiseerde voornemens, in combinatie met een kleine aanvulling.

### **\*\*\* Voornemens – Support blogbericht \*\*\***

Een belangrijk onderdeel bij het realiseren van voornemens heeft te maken met Support. Door het verkrijgen van een manier van support die bij jou past, zul je merken dat het veel makkelijker is om je voornemens door te zetten.

In het blogbericht ben ik dieper ingegaan op het doorvoeren van bepaalde aanpassingen, in combinatie met het verkrijgen van support. Het is ondersteunend aan de online-cursus die ingaat op het evalueren van je vooruitgang en na te gaan welke veranderingen er nodig zijn, om je voornemens door te kunnen zetten.



**Tot slot...**

**\*\*\* Droom je Leiderschap – boekje \*\*\***

In de onlinecursus wordt regelmatig ingegaan op de vraag wat je hebt gerealiseerd versus wat je had willen realiseren. Het kan gebeuren dat je iets heel erg graag wilt, maar dat er altijd weer iets tussen komt. Dit kan te maken hebben met bepaalde “mindsets”, overlevingsmechanismen die je ooit ontwikkeld hebt om je te helpen, zonder je hiervan bewust te zijn, maar die je nu tegenwerken in je huidige leven.

Het boekje neemt je in het eerste deel mee op reis en laat je zien hoe je (geestelijke) bagage verzamelt in je leven en tevens hoe je hier van kunt ontdoen. Deel twee geeft uitleg aan het verhaal.

Wil je je voornemens goed kunnen uitvoeren en doorzetten, is het belangrijk om het mechanisme achter “mindsets” te begrijpen en hier op een andere manier mee om te gaan. Dit boekje geeft je een eerste aanzet hiertoe.

Het boekje wordt tegen een speciale prijs aangeboden in combinatie met deze cursus Voornemens – Valentine’s Edition. Het boekje is verkrijgbaar in de webshop, ChikarasDreamShop.nl. Meer informatie is te vinden op [www.ChikaraCC.nl/14-02-2014](http://www.ChikaraCC.nl/14-02-2014) of via [Elise@ChikaraCC.nl](mailto:Elise@ChikaraCC.nl).

