



Leiderschapsopleiding
“Leading by living your full potential”





Leading by living your full potential

In dit programma werken we met wat we noemen de “three wealths”, namelijk lichaam, geest en leven.

We willen allen gelukkig en succesvol zijn.

Maar wanneer ben je dat echt?

Als je een gezond lichaam hebt, een gelukkige geest en een goede relatie met jezelf en iedereen rond jou.

Kortgezegd: “body, mind and life, should be in a good balance”.

Elk op zichzelf is belangrijk, maar daarnaast hebben ze ook een onderling effect op elkaar.

Als één uit balans is dan zal dit een effect hebben op ons geluk.

In dit programma werken we dan ook op deze drie in aparte modules.

Leading by living your full potential



- **Introductie:** belang van de ‘three wealths’ en hun onderling verband
- **Module ‘wealth of the body’**
We richten ons op de rijkdom van je lichaam, met andere woorden op je lichamelijke gezondheid.
We introduceren u unieke lichaamsbewegingstechnieken die uw lichaam sterker, gezonder en vitaler maken. Tegelijkertijd brengen deze oefeningen je emoties in balans, stimuleren je energieniveau en verminderen de fysieke symptomen van stress.

Leading by living your full potential



- ▶ **Module 'wealth of the mind'**

We helpen je om geluk te bereiken door met je geest te werken.

Je leert de geest begrijpen en je emoties aan te pakken, hierdoor vermindert je stressniveau.

We leren je hoe je je geest traint, je bewustzijn uitbreid. Dit is dé start voor een verandering in jezelf.

Hoe meer je je geest traint, hoe meer je kan bereiken.

Dit is de weg om je eigen geluk te creëren.

Leading by living your full potential



- **Module 'wealth of life'**

We leren je hoe je diepe tevredenheid met je leven kan bereiken

Hierin is de relatie met jezelf en de andere heel belangrijk.

De focus in deze module is een inzicht in een goede relatie en hoe je die kan verbeteren.

- **Terugkomdag:**

Hier hechten we belang aan een gezonde slaap-, en voedings-, en bewegingspatroon.

We vertalen dit op een dagdagelijkse basis, maar ook hoe dit verandert naar gelang van het seizoen, alsook volgens je levensfase.

Leading by living your full potential



- Doelgroep: management
- Duurtijd workshop: 9 dagen (optie na 6 maand extra dag)
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel: De deelnemers worden 'echt' leider van hun lichaam, geest en leven.
- Ondersteunend materiaal:
 - Werkboek
 - Syllabus
 - Geluidsopname dit ondersteunend kan gebruikt worden bij het oefenen thuis