



Inner leadership program



Inner leadership program

We willen allen gelukkig en succesvol zijn in het leven.
Maar wat betekent dit echt? Wat hebben we hiervoor nodig?
Een goede gezondheid, een innerlijke rust 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 ze hebben ook een onderling effect op elkaar.
Als één uit balans is dan zal dit een effect hebben op ons algemeen geluk.

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



Inner leadership program

- **Introductie:**
Belang om op alle niveau's succesvol te zijn en wat is het onderling verband.
- **Module 'Een gezond lichaam'**
We introduceren u unieke lichaamsbewegingstechnieken die uw lichaam sterker, gezonder en vitaler maken. Tegelijkertijd brengen deze oefeningen je balans, stimuleren je energieniveau en verminderen de fysieke symptomen van stress.
- **Module 'Innerlijke rust'**
Je leert de geest begrijpen en je emoties aan te pakken, hierdoor vermindert je stressniveau. Dit is dé start voor een verandering in jezelf.



Inner leadership program

➤ **Module 'succesvol leven'**

We leren je hoe je diepe tevredenheid met je eigen leven kan bereiken. Hierin is de relatie met jezelf, zelfzorg, en de relatie met de andere heel belangrijk. Daarnaast ligt de focus ook om geground en realistische verwachtingen te hebben van het leven.

➤ **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.



- 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