

# Mannenweekend

## Verdubbel je comfort zone

---

### *Kennismaking met SelfMastery*

Een weekend waarin jij (de grenzen van) je comfort zone verkent en je enkele eerste stappen zet in de richting van je SelfMastery (ja we laten je ook ervaren wat dat is)

#### *Is dit herkenbaar?*

Vind jij de relatie met je vrouw/vriendin en haar familie soms (heel) lastig?

Zijn de noodzakelijke gesprekken met je puberende of studerende kinderen stroperig?

Ervaar je soms dat je niet echt doordringt tot je team op het werk?

**Weet je dat dit over JOU gaat (en niet over hen) ?**

#### *Start de verandering*

Als je jezelf beter leert kennen & begrijpen, ontstaat er ruimte om het net iets anders aan te pakken. Daar gaat dit weekend over.

Je maakt kennis met manieren om jezelf (en je gedachten en gedrag) te herkennen en te erkennen. En dan ga je beginnen met het gebruiken van dat inzicht zodat jij leuker, plezieriger en effectiever bent in de omgang met anderen, thuis en op het werk.

We kijken naar clichés als out of the box, beperkende overtuigingen, loslaten, kwetsbaar zijn, growth mindset, alles is communicatie etc. etc. maar geven die een twist, een ander perspectief zodat jij het concreet kunt invullen.

#### *Voor wie*

Dit weekend is bedoeld voor nuchtere mannen (maximaal 10) die in een goed gesprek met gelijkgestemden willen uitzoeken waar hun blinde vlekken zitten. Die zich afvragen waar dat ongemakkelijke gevoel soms vandaan komt en nu toch eens een antwoord willen vinden.

#### *Locatie & logistiek*

Twee dagen en twee nachten (48 uur) in een ruim landhuis in het Belgische Hoegaarden (tussen Brussel en Maastricht). Dat is 2 uur rijden vanaf Utrecht. Trein is ook een prima optie (je wordt op station Tienen opgehaald).

Eten, drinken, slapen, het is allemaal voor je geregeld.

We leggen telefoons terzijde (maar zijn goed bereikbaar voor noodgevallen) zodat we focus creëren en houden. We eten & drinken gezond en zorgen dat we voldoende beweging krijgen om je hoofd leeg te maken zodat er ruimte komt voor nieuwe gedachten en inzichten.

#### *Disclaimer*

Deze kennismaking is geen totaaloplossing. Zó makkelijk is het niet: als het wel zo makkelijk was dan had iedereen het al lang gedaan, toch?

We maken een begin, een zinvol begin. Laagdrempelig en praktisch.

## Programma

Vrijdag	Zaterdag	Zondag
15 uur verzamelen Kennismaking & introductie Diner Weg met de clichés van comfort zone	Ochtendwandeling Ontbijt Over relaties, vriendschappen en life events Lunch Over het ècht goede gesprek: creëren + volhouden Diner Jouw rol en jouw opties	Ochtendwandeling Ontbijt Pak je rol: jouw invloed & controle Lunch 14 uur thuisreis

## Kosten

Voor deze 48 uur vraag ik een bijdrage in de kosten van eten/drinken/slapen van € 150.

Nee, inderdaad dat is geen *moneymaker* maar daar gaat het me niet om. Het gaat me om het gesprek en de check of daar inderdaad behoefte aan is.

Als de belofte van dit weekend je aanspreekt en alleen de prijs een drempel voor je zijn, dan is daar een potje voor die je kan helpen. Neem in ieder geval contact op.

## Begeleiding

Je moet het met mij doen, Dirk Heuff. Samen met Maarten Heuff (yep, familie) zorg ik dat je geprikkeld, gestimuleerd en uitgedaagd wordt. Dat doen we met onze verhalen, met onze vragen, met onze persoonlijkheden en onze eigen onzekerheden. We zijn nèt echte mensen.

## Vragen & aarzelingen

Stel je vraag, deel je aarzeling en bel mij. Nee, ik ga je niet overhalen (daar ben jij te eigenwijs voor, schat ik) en je moet VOORAL niet komen omdat ik dat een goed idee vind. Maak je eigen keuze, dat is meestal de beste.



Ik verheug me op je aanmelding.

Dirk Heuff

06 – 105 371 58

dirk@kyboko.nl