

SelfMastery

*Zelfinzicht: DE basis voor èchte groei
& persoonlijk leiderschap.*

Ontdek wie je werkelijk bent, waardoor je vrij bent
om zelfbewuste keuzes te maken.

Daardoor verbeteren je relaties (thuis, werk, vrienden).

Een coproductie van



Vraag jij jezelf ook wel eens af

Waarom doe ik zoals je doe? Waar komt dat vandaan?

Hoe krijg ik meer grip op mezelf en mijn leven?

Hoe verbeter ik mijn relaties met vrienden, familie en collegae?

Wie ben ik nu ècht? En wat wil ik ècht?

Kom naar deze 5-daagse workshop en creëer je eigen doorbraken.



Vergroot je zelfinzicht

Creëer een ander perspectief op jezelf en je gedrag

Wordt een completer en effectiever manager en mens*

Benut je persoonlijke potentieel

* collega, vriend, partner



De SelfMastery Workshop is voor ...

- Zelfbewuste mannen & vrouwen.
- Ondernemers & managers & young professionals.
- Ouders & echtgenoten(partners).
- Iedereen die dit wil worden.

Die behoefte hebben aan ...

- Beter begrip van zichzelf.
- Meer zelfvertrouwen om antwoorden op de lastige vragen te geven en uit te voeren.
- Een nieuw perspectief op hun leven en werk, op zichzelf en op hun relaties.
- Handvatten voor diepere verbinding en betrokkenheid met
 - Zichzelf en hun omgeving
 - Collega's, medewerkers en hun eigen familie

SelfMastery voor business

Medewerkers zijn ook mensen. Mensen met allerlei plus- en minpunten. De werkomgeving en de menselijke neiging om ons daaraan aan te passen, heeft velen afgeremd in hun wens om er het beste van te maken.

Teleurstelling en lagere productiviteit zijn het gevolg. Als dat doorbroken kan worden en medewerkers echt verantwoordelijkheid nemen voor hun werk en carrière, uit eigen kracht, wat zou dat betekenen voor productiviteit en werkplezier en DUS voor de bedrijfsresultaten??

SelfMastery versterkt het zelfinzicht en geeft een hoger niveau van zelfbewustzijn die medewerkers in staat stelt het beste uit zichzelf en hun werk te halen.



"This shit works!"

Deelnemer Walter is
zéér enthousiast

In deze Workshop krijg je zicht op

- De oorsprong van je zwaktes & valkuilen
- Het potentieel van je sterktes & kwaliteiten
- Welke verhalen jou hebben gevormd tot wie je bent
- Hoe je het verhaal van je toekomst en je carrière zelf kan (her)schrijven

Deze workshop leidt je naar

- Betere en effectieve relaties met anderen (privé en zakelijk)
- Handvatten voor een meer zinvol leven
- Meer overtuiging en zelfverzekerdheid in je (zakelijke) optreden
- Bewustere keuzes voor je toekomst en het gedrag dat je daar brengt

SelfMastery = meester worden over jezelf.

Achtergrond & werkwijze van deze workshop

SelfMastery is precies dat: meester worden over jezelf.

Dat is niet gebonden aan leeftijd, opleiding, inkomen en al helemaal niet aan opvoeding, achtergrond of geslacht. Elk mens heeft inherent de kwaliteit om zijn eigen leven vorm te geven en te realiseren. Meester daarover worden, vraagt groei in verantwoordelijkheid nemen voor die ontwikkeling, zowel zakelijk als privé.

Wordt meester van je eigen ontwikkeling

De combinatie van jouw ervaringen, achtergrond, opleiding en opvoeding hebben je gedragspatronen en werkwijzen gevormd. Samen vormden ze je persoonlijkheid. Daarmee heb je je kijk op jezelf en je manier van doen, ontwikkeld: jouw persoonlijke "stijl".

Als we die stijl (met alle goede en mindere punten daarvan) herkennen, zorgt dat voor een verfrissend inzicht en meer vrijheid van denken. Die biedt ons de mogelijkheid, als we daarvoor kiezen, om collega's, situaties en onze benadering van ons werk een totaal andere richting te geven. Op het werk maar ook thuis, met familie en vrienden.

Het theoretisch fundament

Deze workshop is gebaseerd op een combinatie van diverse theorieën, kennis, ervaringen afkomstig van verschillende grote denkers en schrijvers. De belangrijkste bronnen zijn:

- **Ontologische coaching**

Een coaching filosofie die als uitgangspunt heeft dat onze communicatie en ons gedrag bepaald worden door wie we diep van binnen zijn. Dat 'wezen' is dynamisch geheel van gedachten, attitudes en overtuigingen die over tijd gevormd is. Ontologisch coachen beïnvloedt die gedachten en attitudes en ondersteunt de verandering daarvan, leidend naar ander gedrag en communicatie. [Lees hier meer over ontologie.](#) (Wikipedia).

- **TolTec Wisdom**

De levenswijze/filosofie die ons helpt om onze gedachten, verwachtingen en overtuigingen kritisch onder de loep te nemen en daarin wijzigingen aan te brengen. Dat leidt ons naar een

SelfMastery voor Managers

De beste managers zijn niet degenen die alleen controleren, dirigeren en sturen, maar zij die authentiek en menselijk durven te zijn. Het zijn degenen die hun (on)mogelijkheden écht kennen, accepteren en benutten, die significant succesvoller zijn en het beste uit hun team(s) halen.

SelfMastery versterkt het zelfinzicht en geeft een hoger niveau van zelfbewustzijn die managers in staat stelt het beste uit zichzelf en hun medewerkers te halen.

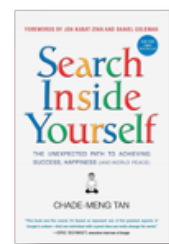
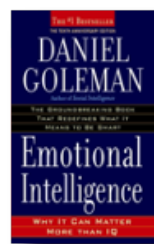
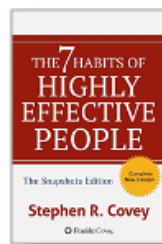
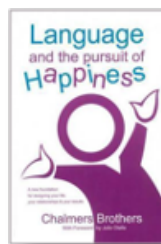
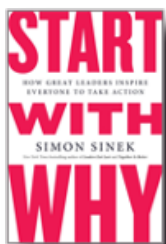
meer vrijheid en authentiek gedrag.

Don Miguel Ruiz is de meest bekende filosoof en schrijver over Toltec Wisdom. Zijn boek *The Four Agreements* is hieraan gewijd. [Meer over Don Miguel Ruiz en Toltec Wisdom](#) op Wikipedia.

- **ACE (adverse childhood experiences)**

Hoe gebeurtenissen in onze allerjongste jeugd ons vormen en beïnvloeden. Die invloeden en de patronen die ze achterlaten, herkennen biedt mogelijkheden om ze aan te passen en productief en effectief in te zetten. Meer over [Adverse childhood experiences op Wikipedia](#)

De volgende auteurs en boeken zijn deel van de basis van de workshop:



Programma

De SelfMastery Workshop is een 5-daagse bijeenkomst in retraite-stijl die speciaal is ontworpen om de traditionele manieren van denken, gedrag en reacties uit te dagen.

Dat faciliteert fundamentele verschuivingen in je houding en perceptie, waardoor je in staat bent om een "groter beeld" van jezelf te omarmen. Het resultaat is persoonlijke groei en transformatie: meester worden over jezelf.

De workshop volgt een 3-staps proces:

- 1 **Onderzoek** jezelf

Wat maakt jou JOU, waar sta je in je werk en je leven? Hoe gelukkig/tevreden ben je daarover? Wat ontbreekt er om ècht voldoening te realiseren, wat is er nodig voor meer effectiviteit of productiviteit? Deze inzichten en de erkenning daarvan scheppen ruimte voor andere perspectieven en groei. Kijk in je spiegel maar op een andere manier.

- 2 **Ontdek** jouw verhalen

Welke gebeurtenissen hebben je gevormd tot wie je nu bent? Welke percepties en overtuigingen, welke verhalen zijn het belangrijkste in jouw denken, doen en laten? Welke resultaten heeft dat opgeleverd. Deze inzichten en de erkenning daarvan brengen andere perspectieven en daarmee ontstaat ruimte om te groeien.

- 3 **Creëer** nieuwe verhalen die leiden naar een positievere houding en een versterkte eigen verantwoordelijkheid die je ondersteunen naar meer effectiviteit en productiviteit. Creëer een betere kwaliteit van leven, voor jezelf, je werk en je omgeving.

Deze drie stappen krijgen vorm in een mix van werkvormen tijdens de 6 dagen SelfMastery Workshop:

- Interactieve discussies
- 1-op-1 gesprekken
- Individuele coaching
- Zelfreflectie
- Groepsopdrachten
- Sport, yoga en meditatieoefeningen

De avonden zijn ter ontspanning en reflectie.



Programma

Zondagmiddag	Aankomst & kennismaking Lunch Kick-off van de workshop
Maandag	Onderzoek jezelf: wie ben je, waar kom je vandaan, hoe ben je geworden wie je nu bent? <i>Een deep dive into self.</i>
Dinsdag	Ontdek je verhalen: welke taal/woorden gebruik jij en hoe beïnvloeden ze je leven en je relaties. Welke andere opties zijn er nog meer: nieuwe perspectieven.
Woensdag	Creëer nieuwe verhalen voor je toekomst Waar gā je echt voor?
Donderdag	Kies jouw toekomst, jouw taal Creëer een nieuw perspectief en nieuwe keuzes.
Vrijdagochtend	Round up & review Afsluiting workshop Lunch

Facilitator: Rudi Viljoen

Rudi is een geboren en getogen Zuid-Afrikaan die eerst als militair en daarna als ondernemer zijn strepen heeft verdiend.

Rudi werkt ruim 20 jaar als coach, klankbord en mentor voor ondernemers, ouders, jongeren.

Zijn overtuiging dat elk mens de kwaliteiten heeft om zijn eigen toekomst vorm te geven en te realiseren, bracht Rudi ertoe om serieus studie te maken van vele de theorieën en concepten op het vlak van persoonlijke- en teamontwikkeling.

Rudi heeft 20 jaar geleden de Warriors Academy gestart waar jongeren een tussenjaar doen waarin avontuur en persoonlijke ontwikkeling centraal staan.



WarriorRudi@icloud.com



+27 – 82 802 0880



[linkedin.com/in/rudiviljoen13](https://www.linkedin.com/in/rudiviljoen13)



www.RudiViljoen.com



Facilitator: Dirk Heuff

Dirk is een bedrijfskundig drs. en Master in Coaching met meer dan 10 jaar ervaring in coaching van sport- en business professionals. Naast advocaten, notarissen, medici, accountants en consultants werkt hij met (internationale) scheidsrechters, vooral in het rugby.

Dirk is een klankbord voor deze mensen en vooral voor hen die buiten de gebaande paden willen denken en werken, tegen een stootje kunnen en snappen dat glans ontstaat na wrijving.

Dirk's brede ervaring en goed ontwikkelde inlevingsvermogen stellen hem in staat om de lastige combinatie van presteren op niveau met mensgerichtheid te (helpen) vertalen naar heldere en praktische denk- en werkwijzen, zowel op kantoor als op het sportveld.

Dirk is co-facilitator en ambassadeur van de Warriors Academy.



dirk@kyboko.nl



06 – 105 371 58



www.linkedin.com/in/dirkheuff



www.kyboko.nl/selfmastery



SelfMastery

Ontdek wie je werkelijk bent,
en maak daarmee zelfbewuste keuzes.

Je relaties (thuis, werk, vrienden) worden er beter van.

