

# Ontdek de magie van **Egostrippen!**



Wij trainen op alle denkbare thema's op het gebied van persoonlijk ontwikkeling, leiderschap, ondernemerschap en vitaliteit.

Vertel ons jullie leerdoelen, en wij stippelen graag samen met jullie het pad ernaar toe uit!

Onze op maat te maken programma's kunnen we ter keuze uitvoeren in diverse tijdsduurvarianten. Van een 1 á 3-uur durende workshop tot en met een intensieve training van meerdere dagen. Afhankelijk van het gewenste te bereiken resultaat zit het verschil met name in:

- Het aantal te creëren inzichten en aan te reiken vaardigheden
- Het aantal in te zetten werk- en spelvormen en oefeningen
- De te bereiken diepgang
- De persoonlijke aandacht voor een ieders (door)ontwikkeling
- De mate waarin we kunnen trainen en oefenen om daadwerkelijk vaardig te worden



Onze trainingen en workshops zijn inspirerend, praktisch en hebben een duidelijke relatie met het werk. We zorgen ervoor dat we de gewenste bijdragen zodanig op maat maken dat ze aansluiten bij de belevingswereld van de deelnemers. Dit laatste bereiken we door te werken met concrete voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Hierdoor is het geen abstracte theoretische benadering maar ervaart men direct de meerwaarde én de uitdagingen die het toepassen in de dagelijkse praktijk met zich meebrengt.

### **Om eigen ervaringen, nieuwe inzichten en concrete acties aan elkaar te verbinden, golft de onderstaande opbouw door onze activiteiten heen:**

- Starten met een concrete ervaring
- Reflecteren op deze ervaring. Wat gebeurde er? Wat deed jij?
- Koppelen van een vernieuwend en verdiepend inzicht aan deze ervaring
- Het inzicht vertalen in een praktische aanpak? Wat kan je anders doen en hoe?
- Oefenen met deze nieuwe vaardigheid
- Voor welke 'doe-stap' neem jij morgen verantwoordelijkheid en hoe neem je je collega's hierin mee?

*Er worden verschillende werkvormen ingezet om tijdens de bijeenkomsten alle leerstijlen te prikkelen.*

### **Nieuwsgierig geworden?**

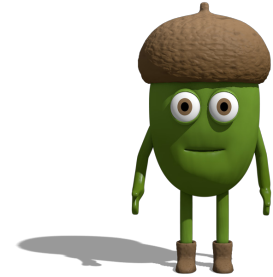
Leren, groeien, verrijkende inzichten, ontdekken, uitwisselen, spelen, plezier en co-creëren zijn woorden die je een indruk geven wat je tijdens onze activiteiten te wachten staat. Ter inspiratie vind je hierna een kleine greep uit onze diverse mogelijkheden.



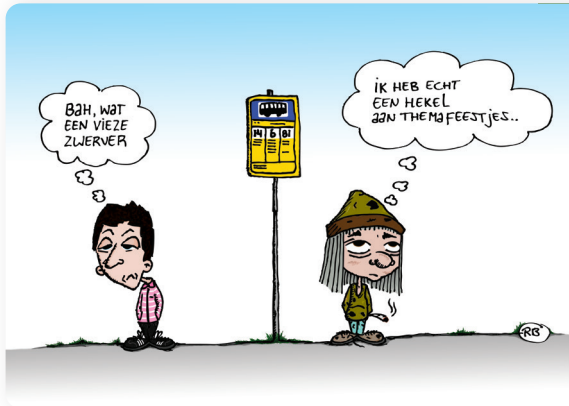
# Persoonlijke kracht Egostrippen!

*Vergroot je schakelvermogen*

Loop je weleens tegen trippende ego's aan en zou je hier gemakkelijker mee om willen gaan? Ben je benieuwd hoe je op een plezierige wijze kunt blijven aansluiten op de bewegingen in je werk en om je heen? Geniet je ervan om op een enthousiasmerende manier geïnspireerd te worden? Ja? Kom dan naar deze boeiende en inzichtgevende workshop.



Bewegingen om ons heen volgen elkaar in een razend tempo op. Hoe blijf je hierop aangesloten? Laat je inspireren door de succesvolle praktische Egostrippen aanpak!

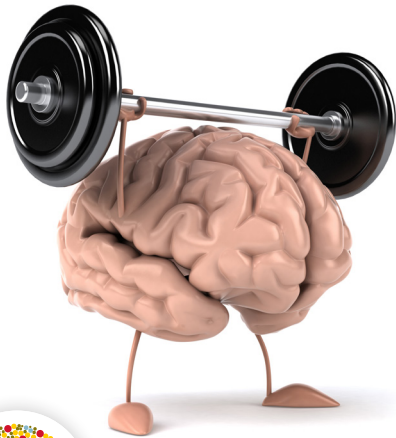
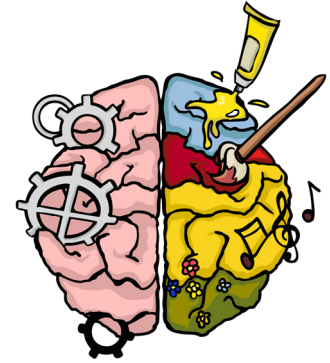


**Je leert voorbij je oordelen en routines achter de drijfveren van jezelf en anderen te komen. Daarmee versterk je de verbinding met jezelf en anderen. En je ontdekt hoe je op basis van onderliggende waarden meer kunt creëren dan je ooit voor mogelijk hield.**



# BrainPower, leer je brein kennen en bereik meer met minder energie!

Hoe goed kennen we eigenlijk de werking van ons eigen brein? Wist je dat het brein onze persoonlijke groei zowel kan faciliteren als frustreren? Ons brein zorgt al tienduizenden jaren voor het evolutionaire succes van ons mensen. In de dynamiek van ons huidige dagelijkse leven heeft je brein jou nu nodig om goed voor haar te zorgen. Heel lang hebben we gedacht dat we niets aan en voor ons brein konden doen. We waren er tenslotte mee geboren en hadden het er dus maar mee te doen.



De wetenschap heeft inmiddels het tegendeel bewezen. Ons brein vormt niet alleen ons gedrag. Met het aanpassen van ons gedrag kunnen we eveneens de vorm van ons brein veranderen. We hebben dus meer invloed op de structuur van ons eigen brein dan dat er tot nu toe werd gedacht. In deze powerworkshop leren de deelnemers hoe en ontvangen ze inzichten en vaardigheden! Het resultaat van deze workshop: een goede omgang met het brein, zorgt er onder meer voor dat de eigen vitaliteit toeneemt, relaties versterken en dat we gestelde doelen eerder en gemakkelijker realiseren.



# De kunst van het luisteren, de kracht van de verbinding



In deze workshop staat vooral je collega, je cliënt of een andere relatie centraal. Er worden inzichten en concrete vaardigheden aangereikt waarmee je de stap zet van 'horen' wat een ander zegt, naar de ander daadwerkelijk 'verstaan'.

Tijdens de vakantie in een vreemd land zijn wij ons bewust dat wij de ander niet 'verstaan'. Maar thuis gaan wij er onbewust vanuit dat wij de ander begrijpen omdat wij dezelfde taal spreken. Want ben jij in staat te luisteren achter de woorden van je collega wanneer ze zegt: "Ik sta er ook altijd alleen voor hier!!!" Hoor jij in deze situatie vooral een verwijt aan jouw adres? Of versta jij haar behoefte aan ondersteuning of misschien een luisterend oor?

Deze training focust op de kunst van het luisteren. Wat is het wat de ander écht belangrijk vindt? Door elkaar te verstaan, openbaart zich een wereld aan inzicht en mogelijkheden (verbinding). Dit geldt niet alleen voor de onderlinge communicatie tussen collega's, maar ook voor de communicatie met cliënten en andere relaties.



# De groeten met moeten!

Raak je geïrriteerd door het vele 'moeten' in je dagelijkse leven? Verlang je naar meer bewegingsvrijheid? Leer weer zelf aan het roer te gaan staan van je eigen schip om zo op een prettige manier op de wind te zeilen die dagelijks op je afkomt in de vorm van opdrachten, performance afspraken, eisen, taken, en ga zo maar door.



Vergroot niet alleen je werkplezier, maar ook je algehele vitaliteit. Ga voor deze bijzondere inzichtgevende ont-moeting, waarin je gehoorzaamheid inruilt voor verantwoordelijkheid, eigenaarschap en ondernemerschap. Deze verrassende workshop van Egostrippen MOET je gewoon gevolgd hebben!

**Het is gebaseerd op het gelijknamige boek:**

*'De groeten met moeten' – Hoe je gelukkig wordt door te kiezen voor ongehoorzaamheid.*



# Feedforward, feedback maar dan anders!

*Van 'aanspreken op' naar 'uitspreken van'*

Ervaar jij het (soms) ook als lastig en spannend om feedback te geven? Of om te ontvangen? Heb je de ervaring dat jouw feedback (soms) leidt tot vervelende of ongemakkelijke gesprekken? Is het antwoord op één van deze vragen 'ja'? Dan ben je niet de enige! Vind je feedback toch belangrijk en wil je dit leren? Dan geven we je deze workshop in overweging.

In de workshop benader je feedback vanuit een geheel andere dimensie. Feedback zegt in onze optiek namelijk niets over de ander, maar zegt wat over jezelf: over je eigen vervulde of onvervulde behoeften. Bij de Egostrippen-feedback-methode ruil je jouw 'oordelen over de ander' in voor 'een reflectie van wat voor jou belangrijk is'. In plaats van de traditionele feedback te geven, leren we dus op een veel meer verbindende wijze verzoeken te formuleren om invulling te geven aan je eigen 'verlangens of wensen'.

Velen ervaren dit als een plezierigere methode die het gemakkelijker maakt feedback te geven, maar ook om feedback te ontvangen! Dat komt vooral omdat de angel (het oordeel) uit de conversatie verdwijnt. Nieuwsgierig geworden? Schrijf je in voor deze workshop en zet de stap van: "Feedback? Ik kijk wel uit!" naar: "Feedback? Ik kijk ernaar uit!"

**"Wat zegt het oordeel van iemand anders daadwerkelijk over jou?"**



# Van MindFULL naar Mindful

*In enkele stappen naar meer rust tussen je oren*

Herken je dit...?

Je dag loopt lekker en je voelt je ontspannen en tevreden.

En ja hoor! Dan gebeurt het!

Je cliënt zegt net iets dat je niet kan horen op dat moment...

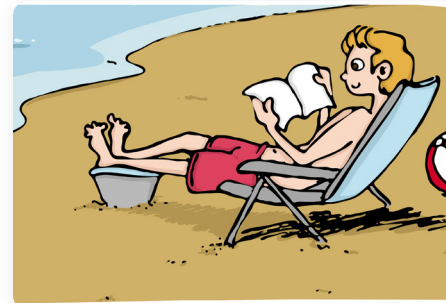
of je collega verschijnt niet bij een afspraak...

of... nog erger... je leidinggevende stuurt een email waarin staat "Ik wil je hierover spreken, en zo snel mogelijk!"

Wat gebeurt er dan? Wat voel je? Wat gebeurt er in je lijf? En wat voor scènes ontstaan in je hoofd?



In deze workshop reiken we vaardigheden aan die je ondersteunen om je rust, overzicht en ontspanning te behouden in soortgelijke situaties. Juist deze fase voorafgaand aan een gesprek of contact met de ander is minstens zo belangrijk. En juist die fase, voorafgaand aan de communicatie, wordt in deze workshop op boeiende wijze belicht! En dat op zeer praktische wijze. Niet met de voeten op een matje, maar met de voeten in de klei!





# Creatief denken en werken doe ik zo!

Met behulp van creativiteit kun je een groot probleem klein krijgen

Wat is ervoor nodig om jouw brein los te maken van je dagelijkse beslommeringen? Wil je complexe problemen op een andere manier oplossen? Hoe zorg je ervoor dat je creativiteit weer gaat stromen? Met behulp van BrainBricks en je eigen creativiteitsvermogen, verras je anderen met eigenzinnige oplossingen. In de workshop 'Creatief denken en werken doe ik zo!' gaat het om het loskomen van bestaande denkbeelden.

We gaan aan de slag met jouw creatieve brein. Na het volgen hiervan weet je wat er nodig is om creatiever te denken. De workshop Creatief denken doe je zo! is beproefd en een groot succes. Je komt met elkaar in een flow. Door de vaart gedurende de workshop kom je uit je comfortzone. Veel van onze cursisten ervaren de workshop als volgt: "De creativiteitsworkshop staat garant voor een flinke dosis vernieuwende ideeën, inspiratie en een goede energie om daadwerkelijk met de ideeën aan de slag te gaan".



Beperkingen zijn alleen daar,  
waar jij ze ziet.



Dit geldt ook voor oplossingen.



# Presenteer de beste versie van jezelf!

*Ontdek het effect van je uiterlijk ik en maak de klik!*

Elk contact begint met een eerste indruk. Hoe werkt de eerste indruk? Is dit te beïnvloeden? Wel eens nagedacht of je met je persoonlijke presentatie jouw boodschap kunt versterken? Nieuwsgierig wat je kunt inzetten om sneller of gemakkelijker jouw doelen te bereiken? Dan is deze workshop echt wat voor jou.

Jouw buitenkant laat zien wie je bent. Direct en zonder woorden. Vergroot je persoonlijk effect en maak met jouw uitstraling de door jou gewenste impact. De eerste indruk die we immers van elkaar hebben is hét vertrekpunt van de vervolg communicatie. Onze imago-coach laat op boeiende wijze zien welke kleuren, vormen en materialen vóór iemands persoonlijke presentatie kunnen werken of juist tegen. Daar kun je je voordeel meedoen, zodat je het beoogde resultaat sneller en met veel minder moeite bereikt.

Wat ben jij saai!



Wat een uitsloover zeg!



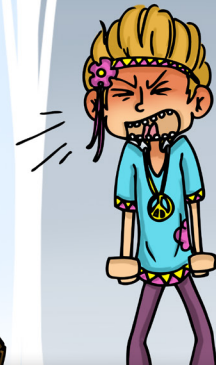
Een echte EMO!



Bah, wat een optimist!



NOU ZEG,  
HET IS OOK  
NOOIT GOED!



# Besluiten? Makkie!!

Wikken en wegen, malen en peinzen. Wie heeft dat niet? We gaan bezig met twee nieuwe manieren van besluitvorming: één voor individuele besluitvorming en één in groepsverband. Beide zijn snel, effectief en eenvoudig. Hoe lang doe jij erover om nu te besluiten welke workshop jij kiest?



Tijdens de sessie leer je ook de wijsheid van mensen die een andere mening of input hebben dan de meerderheid van de groep en hoe deze 'andere' mening geogost kan worden. Daardoor worden oplossingen 'steviger' en creëer je meer betrokkenheid. Kortom: meer zelfsturing, effectief besluiten nemen, en 'gedragen' oplossingen creëren!



# Strip je stress-kip!

*Kun jij je ei wel kwijt?*

Stress zorgt voor focus en resultaat. Het heeft in die zin een nuttige functie. Maar wat als je (bijna) dagelijks stress hebt? We onderzoeken stress en ontrafelen belangrijke stress-situaties. Strip je mee?

Uit onderzoek blijkt dat steeds meer mensen chronische vormen van stress ontwikkelen. De gevolgen voor je lichaam zijn bizar te noemen! Van lage rugpijn tot verlaging van je weerstand. Van verhoging van allergische reacties tot een hartstilstand.

In deze workshop geven we je een kijkje achter de schermen van stress. Wat is stress eigenlijk? Wat gebeurt er (fysiologisch) in je lichaam? En vooral: hoe kun jij chronische stress voorkomen dan wel bestrijden? We reiken je tools aan om je werkdruk te transformeren naar (werk)plezier!



# 'Nee' horen en zeggen

*Ontdek de wonderse wereld achter de 'nee'*

Soms is het belangrijk om 'nee' te zeggen tegen mezelf, een collega of een leidinggevende als ik wil focussen op resultaat. Achter iedere 'nee' schuilt echter een 'ja' vanuit mijn innerlijke drijfveer. Dat geldt ook voor de 'nee' van een ander. Hoe kom ik daarachter? En hoe communiceren we vervolgens op een constructieve manier?

Het horen en zeggen van 'nee' brengt nogal eens wat teweeg. Velen ervaren het als 'spannend' om uit te spreken én 'pittig' om te horen. Dat is niet vreemd: het ligt in onze natuur om 'ja' te zeggen. Vanuit diezelfde 'programmering' willen we 'nee' liever niet horen. Toch kunnen we de 'ja' achter de 'nee' vinden bij onszelf en de ander. Hoe? Dat ga je tijdens deze bijdrage van Egostrippen ervaren.



Je leert om op het dieperliggende universele behoeften niveau te communiceren, waardoor je op verbindende en prettige wijze sneller resultaten behaalt, ook op de momenten waarop boosheid en frustratie aan de orde is.

