

LEADERSHIP
EMBODIMENT

Welkom bij
**LEADERSHIP
EMBODIMENT**

EEN TRAINING IN AANWEZIG ZIJN,
VERBINDING EN VERTROUWEN

Heinrike Bergmans



Competenties VOOR VEERKRACHTIG LEIDERSCHAP

1 INCLUSIEF ZIJN

Uitstralen SAMEN ZIJN WE ÉÉN

*Hoe je houding,
adem en focus je
gedachten en
gedrag
beïnvloeden.*

2 CENTREERD LUISTEREN

Echt luisteren ZONDER HET PERSOONLIJK TE NEMEN

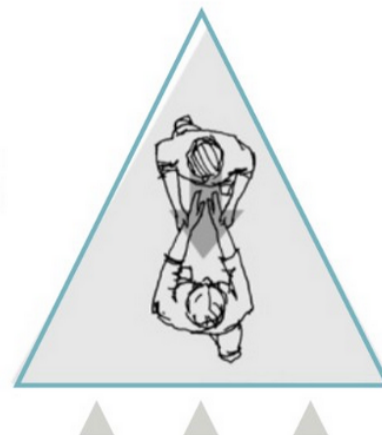
*Lichaamstaal
bepaalt minstens
70% van je
communicatie.*

3 JE UITSPREKEN

Een helder punt maken ZONDER AGRESSIE



INCLUSIEF ZIJN
Samenwerken



RICHTING GEVEN
Zeg en doe wat ertoe doet



Introductie BIOLOGIE, LE TAAL EN PRINCIPES

3 BELANGRIJKE HORMONEN

- Cortisol - spierspanning neemt toe en de perceptie gaat in tunnelvisie
- Testosteron - breidt uit en geeft nieuwe energie
- Oxytocine - warmte en verbinding

VERANDERENDE HORMONEN

Binnen de 60 – 90 seconden na een cortisolopstoot kunnen we via centreren werken naar het verlagen van cortisol door het activeren van :

- testosteron (verlengend, open houding);
- oxytocine (glimlachen - warmte en verbinding);
- lang uitademen (para-sympathetisch zenuwstelsel, kalmerend.)

Centreren ondersteunt om ons opgewekte, expansieve en inclusieve zelf terug te vinden, waardoor we meer informatie kunnen verwerken en meer opties hebben om te reageren.

CENTRERING OEFENEN

Centrering kan je doen in 20 seconden – 5 seconden – Lizard Push up

Inclusiviteitsoefening: Centreer jezelf en stel je voor dat je je persoonlijke ruimte uitbreidt tot de hele kamer en iedereen erbij betreft. Welke kwaliteit/toon zou je willen brengen?

Zelfs als je het niet eens bent met iemand, is de kans groter dat je/hun reactie minder heftig wordt en je beter kunt reageren als je inclusief blijft.

Wees mild voor jezelf. Niemand blijft altijd in balans. We hebben allemaal wel eens minder ideale momenten en het gaat erom hoe snel we ons kunnen herstellen. - 'The power is in the recovery' - De kracht van zelfregulatie en daardoor ook co-regulatie.

Noble . Awesome . Shiny



Introductie BIOLOGIE, LE TAAL EN PRINCIPES

CENTREREN - HARKEN

HOUDING

ADEM IN EN VERLENG JE RUGGENGRAAT

ADEM

ADEM LANG UIT EN DENKAAN IETS WAT JE DOET GLIMLACHEN

RUIMTE

KIJK ROND EN ONTSPAN TERWIJL JE BEWUST DE RUIMTE RONDOM JE INNEEMT

KWALITEIT

HOEZOU HET ZIJN MET 3% MEER 'FOCUS', GEMAK, HUMOR, ...

AAA - HET BEWUSTZIJNSPROCES

AANDACHT

OOOH, IK BEN WEER GETRIGGERD

ACCEPTATIE

OK, GEEFT NIETS

ADAPTATIE

IK CENTREER ME





Introductie BIOLOGIE, LE TAAL EN PRINCIPES

PERSOONLIJKHEID

Uit balans, gericht op zekerheid.
Organiseert mensen, concepten en dingen.

CONTROLE

BEVESTIGING

VEILIGHEID

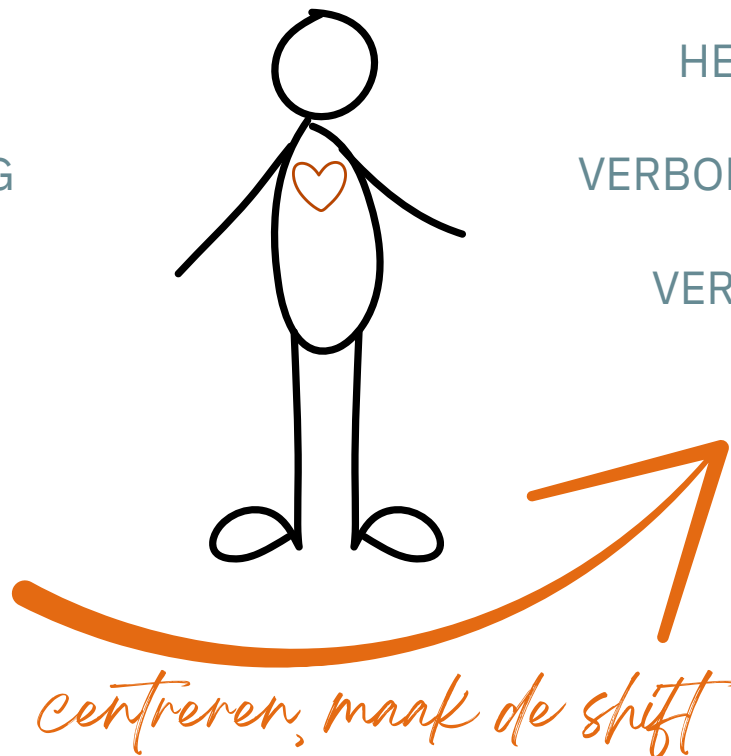
GECENTREERDE AANWEZIGHEID

In flow, gericht op verbinding.
Het grotere geheel zien,
intuïtie en bewust aanwezig zijn.

HELDERHEID

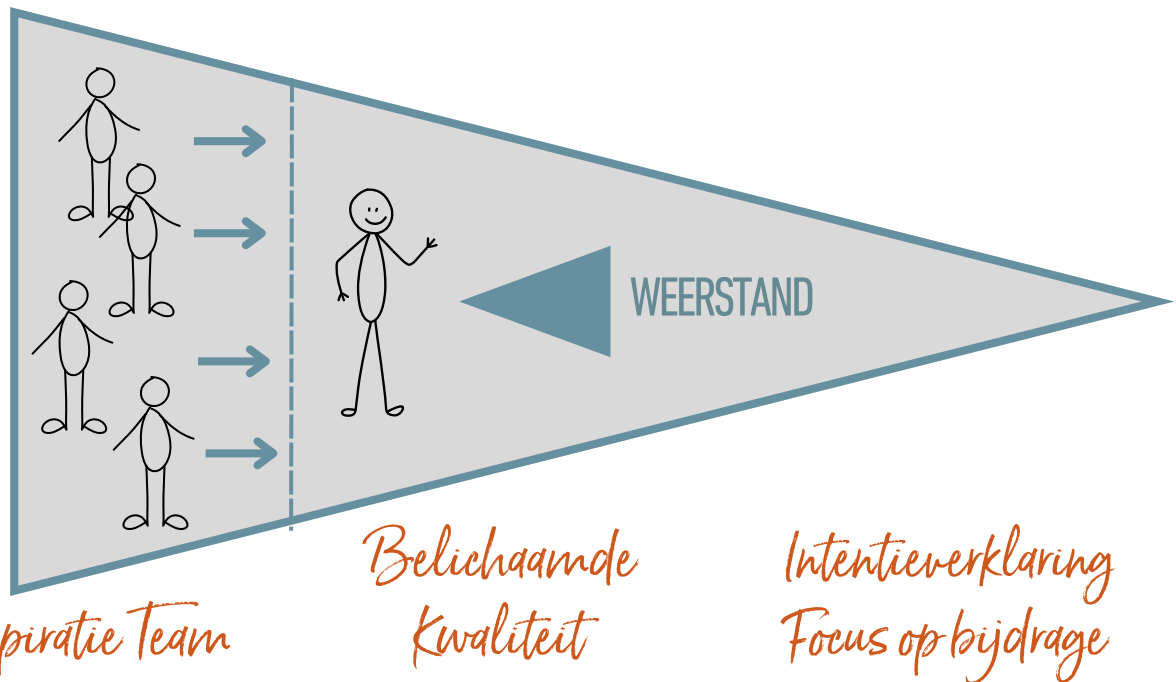
VERBONDENHEID

VERTROUWEN





Driehoekvorm ZICHZELF EN ANDEREN LEIDEN MET INSPIRATIE EN FOCUS

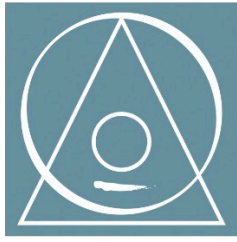


INSPIRATIE TEAM

Onze bron van mensen, plaatsen en dingen die ons ondersteunen en ons 'rugdekking geven'. We putten uit de kwaliteiten van deze inspiratiebronnen en nodigen die kwaliteiten uit om via ons tot uiting te komen.

EEN INTENTIEVERKLARING OPSTELLEN

Maak een korte positieve uitspraak om je intentie te helpen focussen.



LEADERSHIP
EMBODIMENT

Bedankt

LEADERSHIP
EMBODIMENT

NOBLE - AWESOME - SHINY

*Voel je welkom in de Leiderschapsdojo,
de plek waar je Presence Quality traint.*