



WIPE!

Werken met Integrale Professionele Effectiviteit

✓ *Veeg je hoofd leeg en zwem met de stroom mee.*

- Voel jij je als een vis in het water in je werk?
- Vervul je een passende rol?
- Doe je dat op een slimme manier?

- ✓ Veeg op 4 vrijdagen in de lente je agenda leeg.
- ✓ Breng jouw evolutie, effectiviteit en efficiëntie in één lijn.
- ✓ Doe meer goed werk met minder moeite.



Data:

Vrijdagen 15 april, 13 mei, 17 juni en 23 september 2011

Tijden:

van 9.30 - 16.30 uur

Plek:

The HUB, Heemraadsingel 219,
Rotterdam

Kosten:

€ 600,- (excl. 19% BTW)

Deze investering verdient zich dubbel & dwars terug in tijd, geld én werkplezier.

De focus van WIPE!

Het in lijn brengen van je persoonlijke evolutie, effectiviteit en efficiëntie:



Evolutie - *Zwemmen in de juiste rivier.*

Drijfveren: Je huidige levensmissie, talenten en latenten, je ontwikkeling én groei bevorderen.

Effectiviteit - *Zwemmen met de stroom mee.*

Doeltreffendheid: Het juiste doen. Blokkades doorbreken in jezelf én interpersoonlijk. Welke doelen vloeien uit jouw intentie voort? Bereik dat succesvol met focus, verbinding en kracht.

Efficiëntie - *Slimmer zwemmen.*

Doelmatigheid: Bespaar tijd en moeite, zodat je tijd hebt om te genieten, leven, groeien, of natuurlijk om nog meer te gaan bereiken :-).

Voor wie is WIPE!?

WIPE! werkt voor iedereen die ambitieus is, die zichzelf wil ontwikkelen én ook wil genieten, innerlijke rust wil ervaren. Voor kenniswerkers, zelfstandig ondernemers, ontwerpers en trainers.

WIPE! biedt een oplossing voor eigentijdse frustraties en uitdagingen. Herken je hier een aantal onderdelen van, dan kan WIPE! je helpen.



Regelmatig verdwaald raken in je email of op internet, veel brandjes aan het blussen zijn en niet toekomen aan de belangrijke zaken. Of te vaak een steekje laten vallen tegenover collega's en vrienden. Veeleisend werk hebben of veeleisend zijn. Druk zijn maar weinig voldoening ervaren, te gestresst zijn, onaardig of onduidelijk communiceren over wie je bent en wat je wilt. Het overzicht even kwijt zijn, moe zijn aan het eind van de werkdag, veel potentie hebben die er niet helemaal uitkomt. Kortom, zinnig bezig willen zijn met plezier en resultaat.

WIPE! werkt door de beoefening van Innerlijk Leiderschap



Aan de basis van het succes van deze cursus staat het beoefenen van Innerlijk Leiderschap. Dat zijn eenvoudige en effectieve oefeningen, gedestilleerd uit de *harmonische martial art Aikido*, waarmee je in staat bent tot het positief beïnvloeden van je eigen mentale staat en effectief handelen, enkel door het gericht aanpassen van je lichaamshouding, ademhaling en aandacht.

Het toepassen van deze innerlijk leiderschap technieken leidt tot:

- verhoogd overzicht, creativiteit en inspiratie,
- ervaren van minder werkdruk, betere focus,
- soepele communicatie in gesprekken en vergaderingen.



Innerlijk Leiderschap is als *Leadership Embodiment* ontwikkeld door mijn docent Wendy Palmer als combinatie van *Aikido* en *Mindfulness* toegepast op de werksituatie. Zij heeft meervoudig zwarte band en decennia ervaring met leiderschapstraining en coaching op hoog niveau. De oefeningen zijn speciaal vertaald voor effectiviteit in een werksituatie, zijn makkelijk te doen en bijzonder inzichtelijk.

De resultaten van effectief werken met WIPE!



- ✓ Weten **waarom** je doet wat je doet
- ✓ **Makelijker kiezen** wat je wilt doen
- ✓ **Krachtig, in contact** en **helder communiceren**
- ✓ Op een **alerte én ontspannen manier werken**
- ✓ Voel een **intern anker**, hoe wild de stroom ook is
- ✓ **Blijvende technieken** die je nog lang na de cursus helpen om te gaan met *information overload*, werkdruk, keuzes en met het verwezenlijken van je doelen.

De driedelige opbouw van de sessies

De sessies bestaan uit een opbouw van **innerlijk leiderschap** oefeningen in de ochtend waarmee je leert je dynamische balans gedurende elke dag steeds terug te vinden.

's middags gaan we eerst met behulp van **intuïtieve intelligentie** technieken een update maken van onze huidige missie en doelen. We staan stil bij de unieke combinatie van waar we goed in zijn, waar we energie van krijgen en waar behoefte aan is in de wereld. We proberen het communiceren van die inzichten uit, met gebruik van de innerlijk leiderschap techniek.



Het laatste deel van de dag kijken we naar manieren om onszelf beter te managen, zoals werken met of verbeteren van je **Getting Things Done** systeem. Hiermee bespaar je tijd en stress en creëer je rust en overzicht.

Tussen elke sessie heb je contact met tenminste één medecursist. Ook zijn er innerlijk leiderschapsoefeningen die je dagelijks doet. Daarnaast krijg je steeds digitaal leesmateriaal en video's aangeleverd om je inzicht en begrip te vergroten. Soms is daar een opdracht bij die je thuis maakt en meeneemt naar de HUB.



Uniek aan deze cursus is:

1 Het **bundelen van de krachten** van biologie, psychologie, expressie en efficiëntie-technieken.

2 De **integrale aanpak** van het bevorderen van je evolutie met intuïtieve intelligentie, je effectiviteit met innerlijk leiderschap en je efficiëntie met life-hacking technieken. Zo worden "*inner state & outer stuff*" gestroomlijnd.



3 Het succesvol integreren van de technieken en **inzichten in je dagelijkse werk**. Met extra aandacht voor het kweken van nieuwe gewoontes, ook tussen de sessies door en in de inclusieve opfris-sessie na de zomervakantie.



Dus spring in een nieuwe stroom in je professionele leven met deze 4 heerlijke, verhelderende vrijdagen in de lente. Je voelt je ontspannen, gefocust en plezierig, terwijl je meer werk gedaan krijgt.

✓ Doe mee en registreer je:

<http://www.schoolofsynnervation.nl/nl/activiteit.php?id=50>

✓ Of download de brochure op mijn website:

<http://www.anouka.nl/wipe/>

Anouk Brack, Msc - *Human potential developer.*



Ik faciliteer ontwikkeling, zowel professionele ontwikkeling op het gebied van leiderschap en communicatie, als organisatie-ontwikkeling. Ik katalyseer groeiprocessen. Ik weet daarbij snel de kern te raken, doordat ik grotere doelen verbind met realiteit.

Ik ben afgestudeerd in de neuro-biologie en ben senior trainer bij Wageningen Universiteit (sinds 2000). Mijn expertise ligt in communicatieve professionele vaardigheden, intuïtieve intelligentie en integraal leiderschap voor duurzaamheid. Ik volg de Conscious Embodiment Teacher Training van Wendy Palmer en heb een gedegen opleiding in het begeleiden van creatieve en intuïtieve ontwikkeling. In 2009 heb ik *Experience Integral* opgericht, een organisatie voor het cultiveren van integraal leiderschap voor duurzaamheid.

Motto: Accepteer, Integreer, Evolveer
Passie: Argentijnse Tango, Integraal leiderschap voor duurzaamheid
Fascinatie: Evolutie op psychologisch, biologisch en organisatie-niveau

LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/anoukbrack>
Websites: www.experienceintegral.org | www.anouka.nl

“Anouk did a wonderful job for us in training and coaching our team. She has done this with great results by using her special capacities and intensive personal way of working! Creating a 'practical human capacities discovery journey' by giving us the tools to produce, work and communicate in a much better way! Well done Anouk! We recommend her in developing new ways of working in your company or team.”

Syne G. Fonk, EVS - EcoVrede, Arnhem, The Netherlands

