



# training innerlijke kracht

RUSTIG, ALERT EN EFFECTIEF BLIJVEN, OOK IN SPANNENDE PERIODEN



Wim Hof spreekt als 'Iceman' grote groepen mensen aan. Hij heeft zijn kracht ontdekt in de confrontatie met de natuur als leermeester. Vanuit die ontdekking helpt hij anderen. Het gaat er niet om dat u ook 'in bakken ijs kunt staan'. Want Wim is meer dan zijn act. Hij vertaalt zijn ontdekkingen naar de 'rotsen en ijsvlakten' die u in uw dagelijkse leven en werk tegenkomt. Daarbij maken we in deze training gebruik van enkele eenvoudige fysieke opdrachten. De enige vereiste is een normale gezonde conditie.

Het gaat niet om prestaties. Die komen vanzelf.

**Bergen werk. U kijkt er regelmatig tegen aan. Collega's, opdrachtgevers en samenwerkingspartners vragen continu om uw aandacht. U moet 100% van uw kunnen aan de dag leggen én alert blijven. En als er onverwacht dingen gebeuren (net die ene file of dat lastige telefoontje) brengt dat spanning, emotie en concentratieverlies. U raakt de draad kwijt...**

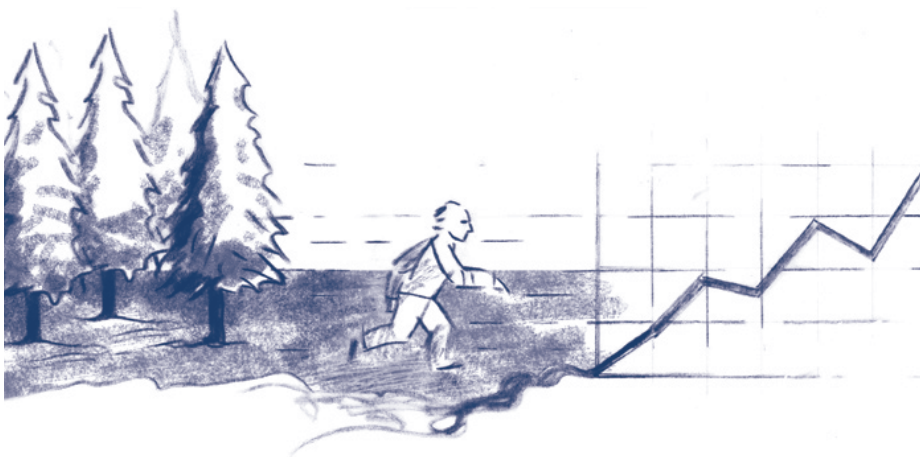
**En soms lijkt alles vanzelf te gaan. U bent geconcentreerd en presteert op de toppen van uw kunnen. U bent met grote klussen bezig en kan dat ene rapport, dat er onverwacht tussendoor komt, goed aan. Op dat soort momenten beschikt u over de juiste concentratie. U bent rustig en in uw innerlijke kracht: uw innerlijke natuur die heel goed weet wat te doen.**

Hoe kunt u uw innerlijke kracht bewust oproepen en benutten? Wim Hof en Wouter ter Braake nemen u in deze training mee in verkenningen naar wat u drijft en voor u van waarde is en in oefeningen innerlijke kracht die u door eigen inzet effectief kan maken. Deze training biedt een vrije en inspirerende ruimte om te reflecteren op de uitdagingen waarvoor de uiterlijke (werk)wereld u stelt. U krijgt handgrepen mee om in spannende perioden rustig, alert en effectief te kunnen blijven handelen.

## Voor wie bestemd

Directeuren, managers, afdelingshoofden, teamleiders, beleids- en stafmedewerkers van woningcorporaties, (inter)gemeentelijke bedrijven, gemeenten en andere overheden, zorg- en welzijnsinstellingen en het onderwijswerkveld.

Er wordt gewerkt met groepen van minimaal 9 en maximaal 12 deelnemers.



## Het programma is opgebouwd rond vragen als:

- Wat beweegt u, wat zijn uw diepere drijfveren, wat wilt u bijdragen (wat is uw innerlijke richting, uw persoonlijke 'missie') en wat zijn uw waarden in menselijke relaties?
- Hoe kan je komen bij het gevoel van 'flow' waarin je je sterk voelt, alert bent en dingen moeiteloos doet? In interactie met Wim Hof gaan we in op eigen ervaringen. Welke factoren zijn doorslaggevend om in een 'flow' te kunnen geraken en daar bij te blijven? Hierbij reiken we technieken aan om het hart rustiger te kunnen laten kloppen en te laten spreken temidden van iedereen. Remmingen, stopsignalen en angsten worden teruggeleid naar ontwikkeling en leermomenten.



- Wat kan je ermee in de (werk) praktijk van alledag? Het ultieme doel is immers dat u bij uw innerlijke kracht kunt blijven, waarin u bepaalt wanneer u denkt en wanneer u zich loskoppelt van dat denken.

## Data en tijden

- Dinsdag 24 en woensdag 25 november 2009. Aankomst op 24 november om half vijf. Na inchecken en een snack start het programma om half zes. De eerste avond ronden we af met een maaltijd rond half negen. Dag 2 is er een afwisselend programma (soms intensief en met diverse momenten van verstillings, reflectie en verdieping) van 09.00 tot 17.00 uur.
- Zijn bovenstaande data niet mogelijk en bent u wel geïnteresseerd; meldt u dan aan voor de belangstellendenlijst. Regelmatig worden, in afstemming met belangstellenden, trainingdagen ingepland.

## Kosten

€ 845,00 per persoon, exclusief 19% btw. De kosten voor overnachting, verzorging en verblijf bedragen € 185,00.

## Aanmelden

Stuur of fax bijgaand aanmeldingsformulier naar bureau Gerrichhauzen en Partners. Mocht er sprake zijn (geweest) van specifieke gezondheidsproblemen in de sfeer van hart of bloedvaten, neem dan vooraf contact op met Wouter ter Braake (06 – 55782575).

---

Gerrichhauzen en Partners, Postbus 546, 3300 AM Dordrecht  
T 078 614 41 66 - F 078 614 44 20 - info@genp.nl - www.genp.nl

---



Een ontmoeting met een bijzondere trainer: Wim Hof, beter bekend als 'the Iceman'. Hij heeft grensverleggende prestaties uitgevoerd zoals zwemmen onder poolijs, verblijven in bakken vol met ijs, het beklimmen van besneeuwde bergen op blote voeten, op blote voeten een halve marathon in Finland rennen...

Wim Hof: 'De gevaren in de natuur zitten niet alleen in de bergen. Ik beklim bergen, jullie verzetten bergen werk! Je innerlijke natuur is ook in jouw dagelijkse leven aanwezig. Wat ik bedoel, is dat het leven een uitdaging is. Het vinden en herkennen van je innerlijke kracht is als het vinden van vertrouwen, kracht, en focus. Eigenlijk simpel. Alles kan gecompliceerd zijn, je innerlijke natuur is dat niet. Sterker nog, weet dat ie er is, wordt er bewust van: een oude vriend, loop niet langs hem heen. Hoe herken en vind je die innerlijke kracht?'



Een ontmoeting met een ervaren en inspirerend management-trainer: Wouter ter Braake. Hij ontwikkelt en begeleidt sinds jaar en dag (en met veel plezier en succes) managementtrainingen, teamtrainingen en MD trajecten bij gemeenten en corporaties. Zijn jarenlange werkervaring als organisatieontwikkelaar in de wereld van gemeenten, gemeentelijke bedrijven en corporaties staat borg voor een goede verbinding met de inhoud. Waar nodig met het hoofd in de wolken, maar altijd met beide benen stevig op de grond.

Wouter ter Braake: 'Mijn persoonlijke drive (missie zo je wilt) is mensen te helpen hun bezieling te vinden of te hervinden. Daarbij weet ik dat er een gemeenschappelijke taal is die elke manager en elke medewerker verstaat: 'de taal van de geestdrift, van de dingen die je met hart en ziel doet'. Het versterken van die taalvaardigheid, daar gaat het mij om: het werken aan dingen waarin men gelooft, die bezieling geven.