



OPLEIDING

Persoonlijk leiderschap

Persoonlijk leiderschap

groei vanuit het hier-en-nu - 'Gestalt in actie'

Wil jij steviger in je kracht staan, bewuster keuzes maken en met meer authenticiteit en impact in het leven en werk staan?

Dit ervaringsgerichte programma is ontworpen voor iedereen die zijn of haar leiderschap wil versterken en zich wil ontwikkelen naar een volgend niveau van bewustzijn. Of je nu leidinggevende, professional of coach bent: dit programma helpt je om jezelf als instrument in te zetten en met meer helderheid, veerkracht en verbinding in de wereld te staan.

Je leert jouw patronen en overtuigingen herkennen, weerstand omzetten in groei en bewuster en effectiever communiceren. Door middel van de Gestaltbenadering – waarbij denken, voelen en handelen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn – vergroot je jouw zelfinzicht en ontwikkel je meer flexibiliteit en authenticiteit in interactie met anderen.

Programmaopbouw

Het programma bestaat uit vijf modules van twee dagen, waarin theorie, ervaringsgerichte oefeningen en reflectie elkaar afwisselen. Je leert door te ervaren, te reflecteren en het geleerde direct toe te passen in je dagelijkse praktijk.

Modules

MODULE 1: Ontdek je authentieke 'ik' - De basis van persoonlijk leiderschap

Wat betekent het om écht jezelf te zijn? In deze module ga je op zoek naar de kern van jouw authenticiteit. Je leert met een open en nieuwsgierige houding waarnemen wat er in het hier-en-nu gebeurt, zowel in jezelf als in je interacties met anderen. Door bewust te worden van je emoties, lichaamssignalen en denkpatronen krijg je inzicht in hoe je handelt en welke automatische reacties je vertoont.

- Versterken van het hier-en-nu bewustzijn: leren waarnemen zonder direct te oordelen
- Het innemen van de meta-positie: met afstand kijken naar je eigen gedrag en keuzes
- Lichaamsbewustzijn en emoties als kompas: signalen van binnenuit leren begrijpen
- Herkennen van patronen en interactiestijlen: inzicht in hoe je denkt, voelt en handelt in contact met anderen

Door bewustwording ontstaat keuzevrijheid. Je leert wat je wilt behouden, wat je wilt veranderen en hoe je dichter bij jezelf kunt blijven in elke situatie.

MODULE 2: Ego, weerstand en groei - De kracht van verandering

Verandering brengt vaak weerstand met zich mee. Maar juist daar, in het ongemak, ligt je grootste groeipotentieel. In deze module onderzoek je hoe weerstand zich bij jou manifesteert – zowel in jezelf als in interactie met anderen – en hoe je deze energie kunt omzetten in een bron van kracht en ontwikkeling.

- Eigen weerstand herkennen en benutten als groeikans: van blokkade naar doorbraak
- Werken met sub-persoonlijkheden: wie zijn de 'stemmen' in jou en hoe stuur je ze aan?
- Bewust omgaan met innerlijke conflicten en externe weerstand: je leert hoe je je onzekerheid kunt dragen.

MODULE 3: Contact, relatie en verbinding – Authentiek en impactvol communiceren

Echt contact begint bij jezelf. Hoe ontmoet jij de ander? En hoe blijf je verbonden met jezelf? In deze module onderzoek je jouw manier van contact maken en leer je hoe verschillende communicatiestijlen je effectiviteit en relaties beïnvloeden.

- De kunst van verbinding en interactie: de balans tussen jezelf laten zien en de ander ruimte geven
- De vijf contactstijlen binnen Gestalt: welke stijl gebruik jij?
- Bewustwording van je eigen communicatiestijl en impact op relaties: wat roept dit op bij anderen?
- Experimenteren met verschillende vormen van contact en interactie: ontdek nieuwe manieren om effectiever en authentieker te communiceren

Door bewustwording en experimenteren ontwikkel je een flexibeler en natuurlijker manier van contact maken, waardoor je met meer vertrouwen en impact in relaties staat.

MODULE 4: Creatieve aanpassing – Veerkracht en bewuste keuzes

We passen ons voortdurend aan onze omgeving aan – vaak onbewust. Soms helpt dit ons vooruit, soms houdt het ons tegen. In deze module leer je hoe je jouw aangeleerde patronen herkent en hoe je bewuster en met meer keuzevrijheid kunt reageren op situaties in werk en leven.

- Hoe we ons aanpassen aan onze omgeving en wat dit betekent voor persoonlijk leiderschap
- Bewustwording van belemmerende en versterkende rollen en patronen
- Experimenteren met nieuw gedrag
- De kracht van taal in verschillende contexten en hoe dat je beïnvloedt
- Je ontwikkelt veerkracht en leert bewuster keuzes maken, vanuit je eigen waarden en intenties.

MODULE 5: Jezelf als instrument – Leiderschap vanuit kracht en bewustzijn

Persoonlijk leiderschap betekent jezelf ten volle inzetten in je werk en leven, met alles wat je bent. In deze afsluitende module staat de vraag centraal: hoe benut je jouw unieke kracht en hoe veranker je jouw ontwikkeling in de praktijk?

- Jezelf inzetten als krachtig instrument in werk en leven
- Reflectie op je groeiproces en de impact op je omgeving
- Het geleerde toepassen in je dagelijks leven
- Van inzicht naar actie: je persoonlijke roadmap voor groei

Na deze module ga je met hernieuwde inzichten en concrete handvatten verder op jouw pad van ontwikkeling.

Kernprincipes en werkwijze:

Groei en verandering ontstaan wanneer je je bewust wordt van wat er in het hier-en-nu speelt en leert om hier op een authentieke manier mee om te gaan. We leren vanuit het doen en ervaren, ondersteund met theorie. Iedere deelnemer werkt met een eigen ontwikkelvraag, zodat het programma aansluit bij individuele behoeften. Door met en van elkaar te leren, verdiep je je inzichten en oefen je met nieuwe gedragsvormen. Deze zijn direct bruikbaar in je werk en privé.

Duur van de opleiding

Dit programma bestaat uit 80 opleidingsuren. Deze zijn verdeeld over 5 bijeenkomsten van 2 aaneengesloten dagen. De werktijden zijn gedurende de 2 dagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Het aantal deelnemers is minimaal 8 personen en maximaal 12 personen.

Data

Module 1:	29 en oktober 2025
Module 2:	26 en 27 november 2025
Module 3:	7 en 8 januari 2026
Module 4:	4 en 5 februari 2026
Module 5	4 en 5 maart 2026

Locatie

De locatie van de bijeenkomsten is de Humagine Academy te Vlaardingen. Overnachting is voor eigen rekening mogelijk in het Delta Hotel.



Kosten

Kosten voor de opleiding Persoonlijk leiderschap:

€ 3.975,- ex btw.

Aanmelden

Is dit programma iets voor jou?

Je kunt jezelf aanmelden door een email te sturen naar info@humagine.nl.

Vervolgens nemen we contact met je op voor een telefonische intake met één van de opleiders ter kennismaking, bespreken of deze opleiding aansluit bij jouw verwachting en wederzijdse verwachtingen.

Trainers

Pierre Mellegers

Pierre heeft ruim 28 jaar ervaring in mens- en organisatie georiënteerde rollen: HRM en MD professional, trainer, opleider, coach in zowel de profit als non-profit sector op allerlei levels in organisaties. Pierre heeft informatica gestudeerd en tevens zijn bachelor in HRM en een master in Change Management (SIOO). Voorts is hij gecertificeerd gestaltcounselor en coach. 'Ik richt me in mijn werk graag op het snijvlak van strategie, professionele ontwikkeling en het faciliteren van samenwerkingstransities. Het is fascinerend om het verborgen potentieel in mensen vrij te maken.'



*Gecertificeerd:
Gestalt Practioner
in Organisations
(EAGT).*

Jacqueline Heijndijk

Jacqueline Heijndijk heeft ruim 25 jaar ervaring als leidinggevende binnen grote ondernemingen en heeft daarnaast een topsport achtergrond waarin ze zelf op het hoogste niveau heeft gespeeld en tevens teams heeft gecoacht. Ze is opgeleid als register-accountant en heeft de afgelopen jaren steeds meer invulling geven aan haar passie voor mensen. Bijdragen in de bewustwording van mensen, zodat zij bewuster worden van wat belangrijk voor ze is, betere keuzes kunnen maken en daarmee duurzame resultaten geeft me iedere dag weer energie.



*Gecertificeerd:
STiR Coach*