

GROEI VANUIT HET HIER-EN-NU

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP



HUMAGINE
LEADERSHIP AND TEAM DEVELOPMENT

Ben jij een professional, leidinggevende of coach en voel je dat het tijd is om steviger te staan in wie je bent? Wil je met meer rust, helderheid en impact keuzes maken – in je werk én in je leven?

‘Groeï vanuit het hier-en-nu’ is een intensief, ervaringsgericht programma waarin je bewustzijn verdiept, oude patronen doorbreekt en leert hoe je met veerkracht en autonomie kunt handelen – ook onder druk. Je ontwikkelt jezelf als mens én als leider.

Je werkt vanuit de principes van de Gestaltpsychologie en verdiept je met krachtige inzichten uit de Transactionele Analyse (TA), Psychosynthese, NLP en lichaamsgericht werk.

Dit programma is het vervolg op Transitie Based Coaching en ook toegankelijk voor deelnemers van Gestalt Principles.

De opbouw: van binnen naar buiten

Het programma bestaat uit vijf modules van twee dagen. Elke module bouwt voort op de vorige. Je start bij jezelf, verdiept je innerlijke dynamiek, onderzoekt hoe je in contact bent met anderen, en sluit af met jouw unieke vorm van persoonlijk leiderschap in de wereld

MODULES

MODULE 1: Ontdek je authentieke ‘ik’

De basis van persoonlijk leiderschap

Je start met thuiskomen bij jezelf. Wat drijft je? Welke automatische reacties beïnvloeden je keuzes? Je ontwikkelt bewustzijn over je gedrag en leert schakelen naar meer autonomie.

- ✓ Transactionele Analyse: herken je ego-posities (Ouder, Volwassene, Kind)
- ✓ Leer jezelf observeren vanuit de meta-positie
- ✓ Krijg zicht op je levensscript en kies voor nieuwe patronen



Module 2: Van fragmentatie naar innerlijke leiding

Werken met subpersonen en lichaamsbewustzijn

Vanuit je basisbewustzijn duik je dieper in je innerlijke landschap. Je ontdekt welke subpersoonlijkheden (zoals de Pleaser of de Controleur) jou onbewust sturen – en hoe je daar leiding aan kunt geven.

- ✓ Psychosynthese: maak contact met je innerlijke delen
- ✓ Leer luisteren naar je lichaam als ingang tot zelfkennis
- ✓ Integreer deze delen tot een krachtig innerlijk leiderschap

Module 3: Leiderschap in contact

Relatie, communicatie en impact

Als je jezelf beter kent, ontstaat er ruimte om anders in contact te zijn. In deze module onderzoek je hoe jij je verhoudt tot anderen. Wat laat je zien? Waar houdt je je in? En hoe vergroot je je impact zonder jezelf te verliezen?

- ✓ Analyseer je interactiepatronen (dramadriehoek en winnaarsdriehoek)
- ✓ Verdiep je in deep listening en geweldloze communicatie
- ✓ Oefen met jezelf authentiek uitspreken én afstemmen

Module 4: Kiezen vanuit vrijheid en veerkracht

Herprogrammeren van gedrag met NLP

Je leert hoe je je gedrag en overtuigingen kunt herzien. Waar je eerder automatisch reageerde, ontstaat nu ruimte voor bewuste keuze. Je versterkt innerlijke hulpbronnen en vergroot je psychologische flexibiliteit.

- ✓ NLP-delenwerk: bevrijd jezelf van interne conflicten
- ✓ Leer nieuwe strategieën via reframing en ankeren
- ✓ Ontwikkel leiderschap vanuit intentie in plaats van overleving



Module 5: Jezelf als instrument van leiderschap

Integratie en zichtbaarheid

In de laatste module verbind je alles wat je hebt geleerd. Je staat bewuster, steviger en helderder in je leven en werk. Je maakt de vertaalslag naar de praktijk: wat betekent jouw leiderschap? En hoe wil jij daarin zichtbaar zijn?

- ✓ Reflectie op je ontwikkeling en transformatie
- ✓ Integratie van hoofd, hart en lichaam
- ✓ Formuleer jouw persoonlijke leiderschapskompas

Werkwijze: leren door te doen

Je leert niet alleen met je hoofd, maar ook met je hart en lijf.

- ✓ Persoonlijk en praktijkgericht: jouw vraag staat centraal
- ✓ Ervaringsgericht: direct toepassen en experimenteren
- ✓ Intervisie en interactie: leren met en van elkaar
- ✓ Directe impact: zowel professioneel als persoonlijk

Praktische informatie

Duur	: 5 modules van 2 dagen (100 opleidingsuren)
Vorbereiding	: circa 4 uur lezen per module
Tijden	: 09.00 - 17.00 uur
Data	: 26 en 27 november 7 en 8 januari 4 en 5 februari 18 en 19 maart 22 en 23 april
Groepen	: 8 - 12 deelnemers
Locatie	: Humagine Academy, Vlaardingen
Overnachten	: mogelijk op eigen kosten (o.a. Delta Hotel)
Kosten	: € 3.975 excl. btw

Meedoen?

Voel jij dat dit het juiste moment is om jouw leiderschap verder te verdiepen? Meld je dan aan via info@humagine.nl.



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 Practitioner 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



HUMAGINĒ
LEADERSHIP AND TEAM DEVELOPMENT