



# Year Journey LIGHT versie

## Jaartraining vrouwelijk leiderschap

*Aan de hand van de seizoenen word je een jaar lang gevoed met inzichten en handvatten om jouw vrouwelijk leiderschap tot volle bloei te brengen in je dagelijks werk en leven. Naast persoonlijke groei op het gebied van self-management, zelfvertrouwen, en veerkracht, biedt dit programma je ook kennis over vrouwelijke gezondheid en vitaliteit. Je leert hoe je selfmanagement juist door een sterke connectie met je vrouwelijke lichaam kan floreren. Je maakt deze reis deels alleen, deels samen, en altijd gesteund door de groep vrouwen met wie je de 'Year Journey' gaat maken.*

Lees meer over mijn visie op **leiderschap** en over mijn **werkwijze** op de website van [vrouwelijk-leiderschap.nu](http://vrouwelijk-leiderschap.nu)

### Onderdelen van de Year Journey

- Vier blokken met elk een dag training met ochtend-middag-avondprogramma
- Twee online groepsmeetings van elk 2 uur, wat een combi is van intervisie en samen online oefeningen doen
- Samen met een andere vrouw uit de groep (je 'angel sister') ontwerp je jouw actieplan om jouw inzichten in je dagelijks leven toe te passen

### Data trainingsblokken 2021

Blok 1 Winter: 1 februari

Blok 2 Lente: 10 mei

Blok 3 Zomer: 28 juni

Blok 4 Herfst: 4 oktober

### Locatie

Buitenplaats voor inspiratie, Landgoed 'De Hoorneboeg', Hilversum.

### Praktische informatie

We werken in kleine groepen van minimaal 8 en maximaal 12 vrouwen. Dit zorgt voor ruime aandacht voor persoonlijke vragen.

De investering bedraagt €2499,- excl. BTW. Dit bedrag is inclusief administratiekosten €150,-, intake via Zoom, locatiekosten en eten en drinken tijdens de trainingdagen.

Speciale samen korting! Kom je met z'n tweetjes, dan ontvangen jullie samen € 100,- korting, dus € 50 korting op de jaartraining.

Vroegboekprijs. Boek je voor 1 december, dan krijg je € 150,- korting en betaal je € 2399,-

### Wat biedt dit jaarprogramma?

Meedoen aan deze reis geeft je:



- **Ritme:** een jaartraining geeft je ritme in je ontwikkelproces, aan de hand van de seizoenen. Een ritme dat je helpt om datgene wat je leert effectief toe te passen in je dagelijks leven.
- **Tribe:** een vrouwencirkel die een veilige basis biedt om te groeien. Deze tribe vormt een liefdevolle basis om te delen, om te helen en om te oefenen.
- **Learning:** het jaarprogramma biedt je verschillende leermethoden. Je leert er door zelfonderzoek en door inspiratie vanuit hoe anderen hun proces beleven. Ook krijg je concrete handvatten om te oefenen met nieuwe inzichten. De natuur van de seizoenen is een belangrijke inspiratiebron. Ik deel vanuit mijn expertises en eigen levenservaringen.

## Over de begeleiding

Deze training wordt verzorgd door Floor Molkenboer, ondersteund (op onderdelen) door Bernadette Wijnker-Holmes. Lees meer over **Floor Molkenboer** op de website van [vrouwelijk-leiderschap.nu](http://vrouwelijk-leiderschap.nu)

## Meer informatie of aanmelden?

Wil je meer informatie over deze jaartraining vrouwelijk leiderschap? Neem gerust contact met me op en dan onderzoeken we samen of dit programma bij je past. Je kunt mailen naar [floor@vrouwelijk-leiderschap.nu](mailto:floor@vrouwelijk-leiderschap.nu). Dan neem ik contact met je op.

## PROGRAMMA

### Blok 1 Winter

Kernwoorden in dit blok: Reflectie. Naar binnen. De kern.

Leiderschap start bij het voelen van je lichaam, het start in je lichaam. Je leiderschap voelen vanuit je lichaam in plaats van alleen vanuit je hoofd. Dit winterblok gaat over het vrouwenlichaam, over lichaamswijsheid en lichaamsbewustzijn. Het gaat over bewustwording van hoe je lichaamsbeleving beïnvloed is door de opvattingen over het 'vrouwbeeld' in je opvoeding en het vrouwbeeld in onze maatschappij. Waarin heeft dat effect op de kracht in jouw leiderschap, waar blokkeert dit, waar voedt dit? Het gaat over loskomen van alles wat je belemmert. Groeien vanuit je geschiedenis, naar die kern in jou, erkennen waar je vandaan komt, zodat het je niet meer in de weg zit, maar dat je van daaruit kunt groeien, en je eigen regie kunt (her)nemen.

### Blok 2 Lente

Kernwoorden in dit blok: De knop. Kiemkracht. Verlangen. Vitaliteit. Charisma. Sensualiteit. Het lenteblok gaat over de helende kracht van je lichaam. Aanwezig zijn in het nu, vol aanwezig zijn in je lijf. Dat is de basis van innerlijk management of persoonlijk leiderschap. Veerkracht ontwikkelen door de pijnlijke levenslessen aan te gaan en te gaan ontdekken dat dit in feite initiaties zijn in jouw eigen leiderschap. We richten ons ook op een bredere versterking van vrouwelijk leiderschap, van alle vrouwen, voor elkaar. We voeden en inspireren elkaar, zodat ieder de kracht kan ervaren om te kiemen en licht door zich heen te voelen stromen.



## Blok 3 Zomer

Kernwoorden in dit blok: Voluit in bloei. Durf te leven!

Onze vitaliteit kent haar oorsprong in onze levensenergie. Dit is een krachtige seksuele energie. Een energie die zowel intense vreugde als intense pijn teweeg kan brengen. Ondervindt hoe jij deze energie kunt inzetten voor je eigen vitaliteit en plezier. Hier ligt de basis van charismatisch leiderschap. Als je jouw persoonlijke bron van levensenergie weet in te zetten word je expressiever, ga je stralen, voel je die flow. En dat werkt aanstekelijk bij de mensen om je heen. Dingen komen dan 'als vanzelf' gemakkelijker tot stand.

## Blok 4 Herfst

Kernwoorden in dit blok: Snoeien. Oogsten. Durven. Moedig zijn.

Leef jouw leiderschapsmissie. Jouw Leadership purpose. Jij scheidt je toekomst, je maakt keuzes: hoe ga je je missie realiseren. Wat betekent dit voor de manifestatie van jouw leiderschap? Pak je zwaard. Durf dat wat je niet meer dient weg te snoeien om je groei te bekrachtigen. Durf te staan voor dat wat jij te brengen hebt op deze aardbol!