



Deepening Experience

Vijfdaagse training vrouwelijk leiderschap

Een reis in je vrouwelijke natuur als leider

In de Deepening Experience ga je intensief aan de slag met jouw persoonlijk vrouwelijk leiderschap. Je maakt een diepe reis naar wie jij in essentie bent, naar jouw vrouwelijke natuur, naar je unieke waarheid, jouw diepste verlangens. Daarbij onderzoek je wat echt van jou is, en ook datgene wat je bij je draagt, maar waar jij jezelf van zou willen bevrijden. Je kijkt jezelf diep in de spiegel, en weet je gesteund door de veilige bedding van de groep vrouwen met wie je de reis gaat maken. In deze vijfdaagse training passeren alle thema's van vrouwelijk leiderschap de revue: embodiment, empowerment en enlightenment.

Lees meer over mijn visie op **leiderschap** en over mijn **werkwijze** op de website **vrouwelijk-leiderschap.nu**.

Ga je mee?

Terschelling 6 tot 10 sept 2021

We starten dag 1 in Harlingen om 10.00u en zijn dag 5 om 17.00u weer in Harlingen terug.

Praktische informatie

We werken in kleine groepen van minimaal 5 en maximaal 8 vrouwen. We verblijven op Terschelling in een boerederij met uitzicht op de dijk grenzend aan de Waddenzee, op loopafstand van uniek natuurgebied de Boschplaat. Deelnamekosten zijn € 2495,- excl. BTW.

Dit bedrag is inclusief intake via Zoom, locatiekosten en eten en drinken tijdens de trainingsdagen, exclusief overnachtingskosten en reis naar de startlocatie Harlingen. Overnachtingskosten voor vier nachten op twee persoonskamer: € 200 (prijspeil 2020).

Vroegboekprijs tot 1 juni 2021 € 2295,-

Over de begeleiding

Deze training wordt verzorgd door Floor Molkenboer, ondersteund (op onderdelen) door Mascha den Boer. Mascha zal tevens zorgdragen voor een aantal embodiment-oefeningen zoals yoga. (Je hebt geen ervaring nodig)

Meer informatie of aanmelden?

Wil je meer informatie over deze vijf daagse training 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. Dan neem ik contact met je op.



PROGRAMMA

Dag 1: embodiment verkennen

Kernwoorden: #Veiligheid. #Grenzen. #Behoeften. #Verlangens.

Deze dag gaat over zorgdragen voor veiligheid met elkaar, maar bovenal veiligheid in jezelf. Een onderzoek naar het thema veiligheid leert je welke strategieën jij hanteert bij onveiligheid, zoals bij kritiek. Hoe ga je om met angst? Ben jij van het toelaten of van het wegslikken? We laten onze schuld en schaamte los en onderzoeken vanuit vrijheid welke verlangens er in ons huizen.

Werkvormen:

- Geweldloze communicatie: bewustwording van behoeften en strategieën in contact met de ander. Grenzen aangeven.
- Cirkel van 8 over regie, vertrouwen bouwen en veerkracht versterken.
- Lichaamsgerichte oefeningen zoals yoga, visualisatie.
- Lezing over vrouwelijke gezondheid en vitaliteit o.b.v. boek van Christiane Northrup.

Dag 2: van embodiment naar empowerment

Kernwoorden: #Vrouwelijk lichaam. #Levensverhaal. #Imprents. #Keuze

Deze tweede dag gaat over masculiene en feminiene kwaliteiten. Hoe ervaar jij de connectie met deze kwaliteiten in jezelf? Wat zijn de lessen van jouw lichaam? Wat reikt jouw lichaam je aan? Jouw levensverhaal bezien vanuit het perspectief van je lichaam. Leg contact met jouw innerlijke raadgever. Onderzoek zelfzorg, zelfliefde, zelfcompassie. Benut humor.

Je gaat daarnaast aan de slag met je emoties. Emoties zijn onze wegwijzers. Hoe gaan we ermee om? Hoe kun je emoties inzetten in jouw leiderschap? Tot slot staan we stil bij collectieve boodschappen over 'vrouw zijn' die we in ons lichaam hebben opgeslagen, hoe creëer je hier bewustzijn over? Hoe ga je ermee om? De rol van sisterhood wordt uitgelegd.

Werkvormen:

- Yoga, lichaamsgerichte oefeningen
- Zelfonderzoek in de natuur
- Vrouwencirkel van delen en steun bij helen van collectieve pijn
- Uitleg over omgaan met Emoties n.a.v. Laat je Raken, Karin Steffens

Dag 3: empowerment

Kernwoorden: #Doorbraak. #Vuur. #Power.

Op deze dag staan we stil bij hoe heftige (levens)ervaringen initiaties zijn in jouw leiderschap. Hoe hanteer jij het symbolische zwaard? Ontdek de heldin in jou en benut haar kracht, haar onverschrokken moed. Welke aanpassingsstrategieën en overlevingsstrategieën heb jij ontwikkeld in de loop der jaren? Ken je interne saboteurs en benut de kracht die er in hen verscholen ligt. De power van vrouwen. Vrouwelijke rolmodellen. Deze dag gaat over je plek innemen en plek aannemen.

Werkvormen:

- Lichaamsgerichte oefeningen
- Rituelen
- Zelfonderzoek in de natuur
- Vrouwencirkel



Dag 4: enlightenment

Kernwoorden: #Creativiteit, # vrouwelijke scheppingskracht

Op dag 4 onderzoek je je vrouwelijke sensualiteit, je vrouwelijke seksualiteit. Je oefent deze dag om te 'zijn', ook als je niet precies weet hoe de dingen gaan of zouden moeten gaan.

Je oefent in de vrouwelijke kwaliteit van ontvankelijkheid voor leiderschap.

Je onderzoekt ook jouw leiderschapsdoel, en hoe je je sensualiteit kunt benutten in charismatisch leiderschap. Het gaat over het in een lijn brengen van je hoofd, hart en buik (alignment) en over intuïtief leiderschap.

Werkvormen:

- Yoga
- Opstelling, voice dialogue
- Yemaha ritueel

Dag 5 leiding geven aan je eigen toekomst

Kernwoorden: #Connectie met grotere geheel, #verbinding, #verdieping. #Overvloed en #overgave.

Deze laatste dag gaat over open staan voor synchroniciteit in jezelf en met je omgeving.

Spiritualiteit met je beide benen op de grond. Je gaat aan de slag met de integratie van de inzichten die je hebt opgedaan en hoe je deze wilt gebruiken om leiding te geven aan je eigen toekomst. Leiderschap vanuit een collectieve beweging voor duurzame wereld.

Werkvormen:

- Yoga en andere lichaamsgerichte oefeningen
- Ritueel
- Reflectie en integratie

Om 16 uur vertrekken we van het eiland met de snelboot en zijn we om 17.00 weer in Harlingen.