



shared ambition
people management

Vertrouw op jouw
wijsheid, ontdek
nieuwe mogelijkheden

Dare to Act



Dare to Act

Het Dare to Act-programma is een intensief ontwikkeltraject in groepsvorm waarin je wordt uitgedaagd om regie te nemen en knopen door te hakken. Vanaf het allereerste moment stap je in een groeiproces en neem jij jezelf grondig onder de loep. Over een periode van zes maanden leer je vastgeroeste patronen te doorbreken en maak je de omslag van overleven naar leven.

In Dare to Act nodigen we je uit om jouw kracht, kwetsbaarheid en eigenheid te onderzoeken en daarmee te experimenteren zodat je ontdekt wie je eigenlijk al bent. Het resultaat is meer ontspanning, meer (innerlijke) vrijheid en bewegingsruimte en een plan voor de toekomst.

Dit programma is geschikt voor jou, als je:

- tegen muren aanloopt en het gevoel hebt dat je niet uit de verf komt;
- murw bent en weinig energie meer hebt;
- merkt dat tips het niet meer voor je doen;
- geen hoge pet meer ophebt van jezelf en je zelfvertrouwen afbrokkelt;
- alle troep en rotzooi die je belemmert wilt opruimen;
- eindelijk eens wilt weten wie je daadwerkelijk bent en wat je wilt.

Resultaat

Na het volgen van Dare to Act weet jij wat je wilt, wie je bent en waar je voor wilt gaan. Tevens heb je zicht op datgene wat jou tot nu toe hiervan heeft weerhouden.

Je hebt je angsten om voor jezelf te staan onder ogen gezien en overwonnen en je weet bewuste vervolgstappen in de wereld te zetten. Oftewel, je maakt vanuit openheid contact met jouw wensen en behoeften en je stapt met meer eigenwaarde buiten jouw comfortzone anderen tegemoet.

Jouw automatische piloot heeft ruimte gemaakt voor nieuw, effectief gedrag en hiermee neemt jouw meerwaarde toe, zowel professioneel als privé. Je weet jouw potentie en talent weer (pro)actief in te zetten. Dit zorgt voor innerlijke rust en stabiliteit.

*Weet wat je wilt,
wie je bent en
waar je voor
wilt gaan.*



Inhoud

In verschillende modules krijg je een stevige theoretische ondergrond vanuit het behoeftemodel van Adler en diverse methodieken uit de Westerse psychologie (systemisch werk, ACT, NLP, e.d.) en Oosterse wijsheidstradities (mindfulness, meditatie, en dergelijke). De korte stukjes theorie worden afgewisseld met diverse oefeningen die zorgen voor reflectie op een diepere laag. Je werkt in de training op verschillende manieren aan jouw persoonlijke leervraag. Je zal regelmatig individueel centraal staan en tevens werken in duo's of (sub)groepen.

Onderwerpen zijn onder meer:

Persoonlijke intake: focus aanbrengen

Biografisch werk: onderzoek van jouw levensplan, jouw automatische piloot en jouw wensen en behoeften (week 1)

Angsten: minderwaarde, ego-verlies en -bescherming en van pijn naar kracht (week 3)

Van zelfontmoediging naar zelfcreatie met behulp van systemisch werk (week 5)

Persoonlijke coaching: focus op visievorming (week 7)

Intervisie op jouw visie: fijnslippen van persoonlijke visie en in de praktijk brengen (week 9)

Duurzame verandering: discipline, bemoediging en zelfcompassie (week 13)

Tussen week 13 en 17 is er gelegenheid tot online contact en ondersteuning via HeyCoach

Intervisie op persoonlijk veranderproces (week 17)

Feest: successen vieren door gezamenlijk af te sluiten met naasten en geliefden,

waar de gelegenheid is om jouw proces te delen (week 26)

Werkwijze en leerstijl

Leren en ontwikkelen gaat met vallen en opstaan. De combinatie van reflectie en bezinning enerzijds en doorleven, ondergaan en gewaarworden anderzijds brengt zelfinzicht en leidt vaak tot meer zelfwaardering en – acceptatie. Een mooi geschenk want van hieruit is het prettig om nieuwe accenten aan te brengen in jouw leven. Een bewuster, fitter en vitaler leven met jouw essentie, jouw 'ware ik' als uitgangspunt. Een leven vanuit verbinding, met balans tussen dynamiek aan de ene kant en stilte en rust aan de andere kant.

Een dergelijke groei vraagt moed, oprechtheid en compassie. Vanuit een veilige omgeving nodigen wij je uit over te gaan tot zelfonderzoek en om het experiment aan te gaan. We stimuleren en inspireren je op een respectvolle, genegen doch indringende manier. Er wordt veel gewerkt met het geven en ontvangen van feedback om de gewenste verandering in gang te zetten. De werkvormen, oefeningen en tussenopdrachten sluiten aan bij jouw individuele leerdoelen. Kortom, we gaan voor maatwerk zodat jij het persoonlijke avontuur kan aangaan dat resulteert in een duurzaam effect.

Shared Ambition

- Wij bewegen mensen en organisaties om **verantwoordelijkheid te nemen** voor hun ontwikkeling en welzijn.
- Daarin trekken we samen op – ieder vanuit **eigen mogelijkheden**.
- Wij vanuit onze psychologische kennis met respect voor het verleden, oog op het onbetreden pad naar de toekomst en de realiteit van het moment.
- Deze ambitie draagt fundamenteel bij aan kracht van mensen, teams en organisaties. Omdat **meer mogelijk is**.

Shared Ambition

Markenhaven 25c
3826 AC Amersfoort

+31 (0)33 433 70 10
info@sharedambition.com

www.sharedambition.com

