

# Kiezen met hart & ziel

## workshops & trajecten

### Trouw zijn aan jezelf

#### Betekent:

- ☼ **Je kwaliteiten kennen & inzetten.**
- ☼ **Weten waar je passie ligt.**
- ☼ **Keuzes maken die recht doen aan jou en aan je omgeving.**
- ☼ **Het beste geven van jezelf in de context van leven, werk, organisatie en ontwikkeling.**
- ☼ **Kiezen voor een levensloopbaan met perspectief.**

## Workshops & trajecten die je inzicht geven

'**Het nieuwe werken**' vraagt om een nieuwe manier van kijken naar werk en leven. Hoe maak je keuzes? Hoe weet je dat je op de goede weg zit? Uiteindelijk ben je zelf de toetsteen waaraan je kunt merken of je het beste geeft van jezelf, voor jezelf en voor je omgeving.

**Trouw zijn aan jezelf** is de weg om niet te verdwalen in de vele keuzes die de wereld biedt, om geen burn-out te krijgen, om te doen waar je goed in bent en jezelf verder te ontwikkelen. Maar weet je wie jij bent? Hoe je 'eigen wijs' kunt zijn? Welke keuzes recht doen aan jouw welzijn en dat van anderen in je omgeving?

**Hoofd, Hart en Buik** zijn de 3 centra waar we in onze workshops, trajecten en coaching aandacht aan besteden. Lichamelijk gewaarzijn geeft je informatie over wat er gaande is onder de oppervlakte van je rationele bewustzijn. Je hartsverlangens vertellen je waar je passie ligt en hoe je je energie goed kunt inzetten. Je hoofd helpt je bij het maken van plannen en uitstippelen van een route. We gebruiken daarbij o.m. kernkwadranten, systemische opstellingen, fysieke voeloefeningen, een stappenplan om van willen tot kiezen te komen, oefeningen om je creativiteit wakker te maken en je bewust te maken van de context.

**Voor organisaties** die er belang bij hebben dat hun medewerkers lekker in hun vel zitten, het beste van zichzelf geven en optimale keuzes maken in hun werk .

**Voor mensen** die zichzelf beter willen leren kennen, trouw willen zijn aan hun kwaliteiten en verlangens en keuzes willen maken die passend zijn in werk- en levenscontext.

**Voor collega's** die behoefte hebben aan specifieke expertise in kernkwadranten, willen vs kiezen, organisatie opstellingen, bijvoorbeeld in de vorm van een workshop.

#### Vraaggestuurd

Wij maken graag een in-company traject voor organisaties. De workshops kunnen als samenhangend geheel worden aangeboden of los bijv. ter ondersteuning van een ander traject. Bij voldoende belangstelling worden de workshops ook als open-inschrijving en aan particulieren aangeboden. Evenals coachingstrajecten.

**Door** Lyke ter Braak van Finia & Co  
**Informatie** [info@Finia.net](mailto:info@Finia.net) / 06-44022475



mens en organisatie ontwikkeling

Finia & Co - Schoolpad 3, 7975 AK Uffelte  
[www.Finia.net](http://www.Finia.net)