

Zen aan het werk!

*Verhoog de kwaliteit van je – werkende – leven
Breng balans tussen privé en werk*



Deze cursus is voor mensen die de balans in hun werkende leven willen verbeteren. Die geïnteresseerd zijn in het praktisch toepassen van Zen en –meditatie/mindfulness in hun werksituatie. Die uit het patroon willen stappen van gespannen en altijd jachtig, met meerdere dingen tegelijk bezig zijn; waardoor je overbelast dreigt te raken. Voor iedereen die zich als ‘professional’ verder wil ontwikkelen in een wijze van werken die los staat van je vakkennis, maar alles te maken heeft met ‘hoe’ je je ‘zelf’ inbrengt tijdens het werken. En als je de behoefte voelt om je lifestyle, werk, competenties en ambities gezond op elkaar af te stemmen.

De basis van een ontspannen manier van werken en een juist beheer van je kostbare tijd is het vermogen om voortdurend (doel)bewuste keuzes te maken en het kalm en met volle aandacht uitvoeren van de werkzaamheden die voortvloeien uit de keuzes die je hebt gemaakt.

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten, afgewisseld met tussentijdse praktijkopdrachten. De opdrachten hebben betrekking op het verhogen van je mentale vaardigheden, de ontwikkeling van je vermogen om gezonde keuzes te maken en het aanleren van gezonde gewoontes. Gewoontes die je helpen om beter de regie over je werkende leven te nemen. Tijdens elke bijeenkomst wordt er gemediteerd.



De docent

De cursus wordt verzorgd door Wouter Limmen. Wouter is een praktiserende vrijzinnige boeddhist en Zenleraar. Daarnaast is hij loopbaancoach en verbonden aan opleidingscentrum de Baak. Hij heeft als HR interimmanager gewerkt en kent de wereld van het bedrijfsleven, overheid en 'not for profit' organisaties.

Het programma bestaat uit de volgende cursusonderdelen:

1. Inzicht in je werkende leven en de balans tussen privé en werk

- Mijn competenties in relatie tot mijn functie, mijn organisatie en het creëren van flow
- Het effect van meditatie op je vitaliteit, je psychologische flexibiliteit en 'meesterlijk' werken
- Ikigai; naar een 'purpose' gericht leven en werken; integraal gebruik maken kwaliteiten, ambities en mogelijkheden om te 'verdienen' en je loopbaan koers te geven
- De kunst van juiste keuzes maken

2. Zen aan het werk 1; versterken van de regie over mijn –werkende- leven

- Hoe mijn mentale flexibiliteit te vergroten door het versterken van openheid, aandacht & betrokkenheid
- Persoonlijke-, privé- en werkdoelen met een focus op de lange termijn; keuzes maken en grenzen stellen
- Naar meer zelfinzicht en zelfsturing. Het versterken van de samenhang van jouw keuzes & activiteiten in relatie tot de zorg voor je privé situatie en je werk

3. Zen aan het werk 2; de regie nemen over mijn professionele leven

- Versterken van effectieve denk- en werk strategieën; de taoïstische benadering van 'zijn & tijd'
- Herijking van mijn privé en werk balans in het kader van duurzaam leven en werken
- Toegewijd handelen en gezonde keuzes maken op basis van je persoonlijke situatie, nieuwe doelen stellen met een andere aanpak om tot betere resultaten te komen; in je eigen kracht komen

4. Voortgang en verankering in dagelijkse praktijk.

- Waar ben ik mee gestopt, wat doe ik anders en waar kan ik mee door gegaan; delen van ervaringen en elkaar inspireren
- 'Purpose' gericht leven en werken; een betere afstemming tussen zin & nut in je werkende leven
- Versterken van de meditatie-praktijk en doelen voor de komende 6 maanden

Praktische informatie:

- Duur: 4 x 1 dagdeel om de 3 weken
- Groepsgrootte: maximaal 12 personen
- Locatie: Landgoed de Horst te Driebergen bij Centrum voor leiderschapsontwikkeling de Baak
- Je ontvangt een werkboek met theorie en oefenopdrachten. +/- 10 uur studie tijd en uitvoeren opdrachten
- Prijs: € 575,- per persoon (inclusief BTW) Voor bedrijven is de prijs € 695,- (inclusief BTW) met facturering). Maatwerk 'In company training' is mogelijk
- Nadere Informatie: W. Limmen Tel: 06-51542667
- Inschrijving via: W.Limmen@icloud.com

Citaten van deelnemers:

'De cursus biedt inzicht in wat ik goed doe en wat beter kan en waar het verschil nou precies zit. Soms is het maar een kleine aanpassing in de manier van denken, een kleine beslissing die veel invloed heeft op het eindresultaat.'

'Goede cursus waar een prima balans tussen informatie/theorie en zelfonderzoek ('hoe werkt het voor mij') samenkomt. Daarnaast, zoals ik van Zen gewend ben, ook een praktische insteek waarbij je meteen met je inzichten aan de slag gaat.'

'De cursus gaf mij o.a. dieper inzicht in mijn drijfveren en waarden in het leven; zowel op privé als werkgebied, en meer bewustzijn ontwikkeld in doen wat bij je past (en vice versa).'