



FUTURE FIT PROGRAMMA

ORGANIZATIONAL EMBODIMENT
VOOR CHANGE MAKERS

Fysiek als het kan, online als het moet



EMBODIED CHANGE INSTITUTE



SUCCESVOL MENSEN IN BEWEGING BRENGEN

Een nieuwe trend heeft zich ingezet! We zien een groeiend aantal organisaties die in hun ondernemerschap gericht zijn op het welzijn van mens en planeet. Wij noemen hen Future Fit.

Ze weten hun doelen te bereiken door het respecteren van universele wetten van de menselijke natuur. Waarden die zij uitdragen zijn authenticiteit, integriteit, moreel gedrag, verbinding en zingeving.

Als changemaker wil je bijdragen aan deze nieuwe beweging en de wendbaarheid van je organisatie en maatschappelijke leefomgeving ondersteunen. Maar in een periode waar het niet gaat over verandering, maar over verandering van tijdperk is dat een hele uitdaging. Het begeleiden van veranderingen heeft een nieuwe dimensie gekregen. Het vraagt diepgang, het doorlopen van een proces van 'sense en respond', zowel individueel, als collectief. Succesvol mensen in beweging brengen is een ware kunst geworden.

Als changemaker van deze verandering wordt er meer dan ooit beroep gedaan op je stevigheid en je vermogen mensen en systemen in beweging te brengen vanuit een diepere laag, een ander soort weten. De skills en tools van Organizational Embodiment kunnen je hierbij goed van pas komen. Immers, het hebben van impact vraagt dat je als changemaker het volledig potentieel aan collectieve intelligentie aanspreekt en de lagen van mentale, emotionele, sensoriële en intuïtieve intelligenties weet te bespelen. Waarschijnlijk ben je al een tijdje gefascineerd door veranderkunde. Wij bieden je een innovatieve methodiek aan, in aanvulling op je bestaande kennis en kunde. Een methodiek die de intelligentie van het lichaam optimaal aanspreekt, individueel en in het collectief.

We nodigen je dan ook van harte uit deel te nemen aan het programma Future Fit voor Change makers waarin we je repertoire uitbreiden door kennismaking met het vakgebied van Organizational Embodiment en door dit zelf aan den lijve te ervaren.

VOOR WIE?

Het Future Fit programma is bedoeld voor change makers die bezig zijn met veranderingen in hun organisatie of een maatschappelijk project. Met andere woorden: professionals die verandering leiden in profit- of non-profitorganisaties.

Deelnemers hebben gemeen dat zij nieuwsgierig zijn naar de potentie van het lichaam als effectief instrument van verandering en komen uit Nederland en België. Mogelijk zal het programma in het Engels gegeven worden.

Moving people through whole body
intelligence

Voor wie:

- Middenmanagers en leiders
- Interne & externe adviseurs
- Project & programma managers
- HR Business partners
- Verander managers
- Omgevingsmanagers
- Procesbegeleiders



HET PROGRAMMA

Tijdens dit programma experimenteren en exploreren we met een aantal concrete Organizational Embodiment skills en tools die je impact als changemaker vergroten. Zo kan je onderzoeken of je de smaak te pakken krijgt om met het lichaam als kompas te gaan werken in organisaties.

Eenvoudig weg komt het erop neer dat we je uitdrukkelijk vragen dieper te gaan voelen bij jezelf en bij anderen. Zowel in 1 op 1 situaties, als bij het werken met teams of andere groepen. Dit begint met je eigen verbinding met je lichaam, het herkennen van je gedachtes, gevoelens en sensaties in je lijf.

We laten je ervaren op welke manier je je lichaam kunt inzetten op 3 toepassingsgebieden:

1. **Leiden vanuit Veerkracht:** hoe het bewust inzetten van het samenspel tussen Hoofd, Hart en Lichaam je kan helpen in het leiden van activiteiten vanuit veerkracht. **Focus op 'Ik'.**
2. **Verbinden met Impact:** hoe je je lichaam kunt inzetten als bron van informatie om je werkrelaties te verdiepen. **Focus op 'Ik en de ander'.**
3. **Embodied Change:** hoe je je lichaam kunt inzetten om in het proces van 'sense en respond' te komen tot een collectieve beweging. **Focus op 'Ik en het collectief'.**

Het programma biedt afwisselend theoretische stukken, Organizational Embodiment practices, reflectiemomenten, deelrondes, het bespreken van casuïstiek en supervisie. We starten iedere dag met lichaamswerk om in ons lijf te komen.

HET FUTURE FIT PROGRAMMA BESTAAT UIT DRIE AANDACHTSGEBIEDEN

1. LEIDEN VANUIT VEERKRACHT

Versterk je lichaamsbewustzijn en leer hoe je jezelf ten allen tijden kunt reguleren, ook als het spannend wordt.

Onze veerkracht wordt op de proef gesteld. We hebben te maken met gevoelens van onzekerheid en onveiligheid; ieder op onze eigen manier. Dit betekent dat veerkracht een nieuwe competentie is geworden, die je voor jezelf en in relatie tot anderen kunt ontwikkelen.

Onze visie op Leiden vanuit Veerkracht is dat:

'Change makers het vermogen hebben hun eigen veerkracht te reguleren en in staat zijn de verandering waar ze voor staan volledig te belichamen. Ze leiden de verandering vanuit een gegronde basishouding, zijn in sync met zichzelf en zijn een baken van rust en inspiratie'.



Veerkracht zit verborgen in het lichaam en beïnvloedt onze gedachten en relaties. Een dieper inzicht in de bio-neurologische processen in ons lichaam stelt je in staat zelf aan het stuur te zitten.

Leiden vanuit Veerkracht kent wat ons betreft twee dimensies: Care & Dare. Een combinatie van (zelf)zorg en het creëren van psychologische veiligheid enerzijds en het vrijmaken van veerkracht door elkaar positief te blijven uitdagen in ons potentieel (ook online).

Concreet programma:

Gedurende deze module staan we stil bij wat het 'Leiden vanuit Veerkracht' voor jou betekent en wat hierbij je persoonlijke aandachtspunten zijn.

- Inzichten uit de Polyvagal Theorie van Stephen Porges en andere inzichten vanuit neuroscience.
- De anatomie van Veerkracht: kennismaking met de bio neurologische processen die een rol spelen bij de ontwikkeling van veerkracht.
- Ontdekking van de zijnskwaliteiten van het ambacht van Leiden vanuit Veerkracht: gronding, presencing, afstemming tussen hoofd, hart en buik, zelfregulatie, centering, het belichamen van de verandering.
- Organizational Embodiment practices zoals lichaamswerk, beweging, meditatie, het gebruik van adem.
- Vertaalslag naar de praktijk van change makers.

2. **VERBINDEN MET IMPACT**

Verbinden met Impact is cruciaal voor change makers, zeker in een tijd van 'social distancing'.

We ervaren wat het gebrek aan fysiek contact met ons doet en zijn collectief aan het leren hoe we ook online aan vertrouwen en bezieling kunnen werken. Maar ook als we weer fysiek bij elkaar kunnen komen, is het noodzakelijk als changemaker te werken aan betekenisvolle en wederkerige relaties om het verschil te kunnen maken. Onderzoek toont aan dat het bouwen aan sterke relaties cruciaal is in tijden van crisis.

'Ontmoeting is de moeder van alle interventies'

Wibe Veenbaas, Phoenix opleidingen

De kwaliteit van je relaties is wat ons betreft bepalend voor je succes als changemaker.

Onze stelling is: hoe authentieker je hierin durft te zijn, hoe meer impact je maakt. We laten je kennis maken met onze unieke methode: 'Embodied Connection'- zeggen wat je denkt en voelt met het lichaam als kompas.

Het lichaam liegt nooit. En als je bereid bent hiernaar te luisteren en te handelen zul je merken dat je relaties zich verdiepen. 'Embodied Connection' gaat over zo authentiek mogelijk verschijnen in contact met anderen en je empathische vermogen versterken door bewust in te tunen op wat je zonder woorden kunt aanvoelen bij de ander.

Uitgangspunt bij 'Embodied Connection' is de intentie elkaar te begrijpen zodat creatie kan plaatsvinden.



Concreet programma:

Gedurende deze module staan we stil bij de manier waarop jij je relaties als changemaker kunt verdiepen en je daardoor kan verbinden met impact:

- Inzichten in de theorie van Integral Centered Leadership van Ken Wilber en Authentic Relating van Gabor Maté.
- 'Deep dive' in het verband tussen authenticiteit en verbinden; welke processen spelen hierin precies?
- Oefenen met de zijnskwaliteiten van het ambacht zoals: embodied listening, presencing, sensing, nieuwsgierigheid, alles verwelkomen wat er is, het vermijden van aannames, transparant zijn, eigenaarschap nemen over je eigen triggers en projecties.
- Anatomie van verbinding; welke bio neurologische processen spelen mee?
- Oefenen met 'Embodied Connection': verkenning van persoonlijke dynamieken.
- Organizational Embodiment practices zoals beweging, inquiry, eye-gazing, relationele meditaties.
- Vertaalslag naar de praktijk van change makers.

Klik [hier](#) voor een filmpje van Wibe Veenbaas over authenticiteit.

3. EMBODIED CHANGE

Leer gebruik te maken van de intelligentie van het lichaam om een collectieve beweging in te zetten. Het werken met het collectief is wellicht een van de grootste uitdagingen van change makers. Je krijgt te maken met fenomenen als groepsdynamica, weerstand, verborgen dynamieken in de onderstroom waar je maar moeilijk de vinger op kunt leggen.

Maar met dit verandering van tijdperk is het meer dan ooit noodzakelijk beweging te veroorzaken, en wel snel ook. Dit kan bijvoorbeeld gaan om een maatschappelijke opgave rondom de vernieuwing van wetenschappelijk onderwijs, het implementeren van een nieuwe purpose en de bijbehorende mindset in een organisatie, een diep proces van sensemaking, of het veroorzaken van beweging in de energietransitie. We hebben bruggenbouwers nodig die de verbinding maken tussen ideeën, projecten, en mensen.

Onze methodiek Organizational Embodiment besteedt expliciet aandacht aan alle rationele & a-rationele (emotionele en sensorische) dynamieken die van kracht zijn tijdens een veranderingsproces bij zowel het individu als het collectief. Embodied change makers zijn change makers die een veilige setting weten te creëren waarin dieper gevoeld kan worden, waar verborgen dynamieken in alle openheid worden besproken en bewust gewerkt wordt met de kracht van het samenspel tussen mentale, emotionele, sensorische collectieve & intelligentie. Ze zijn in staat het veld te dragen, kunnen ongemak en spanning verduren en hebben de moed om te luisteren naar wat voelbaar is bij henzelf en bij anderen.

Embodied change makers weten dat mensen niet van inzichten alleen veranderen. Duurzame houdings- en gedragsverandering verloopt altijd via het lichaam. Dit houdt in dat zij expliciet ook op individueel niveau met mensen werken om hen te ondersteunen bij het verinnerlijken van de gevraagde verandering. Ten alle tijden langs de weg van mentalization, symbolization en embodiment.

'Knowledge is only rumor until it is lived in the muscles'.

Asaro Stam, Papoea Nieuw Guinea



Concreet programma:

Gedurende deze module vertellen we je over de toepassing van Organizational Embodiment in groepen en gaan we samen aan de slag met het proces van 'sense and respond' door het aanspreken van de collectieve intelligentie rondom een concreet organisatievraagstuk.

- Inzichten vanuit systemisch werken van Bert Hellinger, Theory U van Otto Scharmer en de vertaling hiervan naar Organizational Embodiment.
- Verkenning van en ervaring met het proces van 'sense and respond' en het werken met collectieve intelligentie.
- Oefenen met de zijnskwaliteiten van 'Embodied Change': aanwezig zijn, zintuiglijk zijn, sensing, inclusief zijn, een groep kunnen dragen, vertrouwen op intuïtie, je lichaam als diagnostisch instrument en je lichaam als transformatieplaats.
- Oefeningen rondom een collectief vraagstuk vanuit de groep met toepassing van inzichten van systemisch werken en embodiment (Social Presencing Theatre)
- Vertaalslag naar de praktijk van change makers.

DRIE WEBINARS MET EXPERTS

In aanvulling op de 3 modules, organiseren we drie live online webinars met experts op het gebied van Organizational Embodiment uit de wereld van wetenschap en kunst. De data hiervoor worden bekend gemaakt tijdens het openingsevent.

PEER-TO-PEER LEERMOMENTEN

Tussen de modules door ontmoet je andere deelnemers fysiek of online naar keuze. Dit zijn de zogenaamde 'leermomenten met peers' waarvoor je van ons specifieke opdrachten krijgt.

SUPERVISIE

We verzorgen supervisie op jouw persoonlijke casuïstiek in subgroepen.

Doel hiervan is het geleerde toepasbaar te maken op je eigen werksituatie. We denken met je mee, geven je feedback en dagen je uit te experimenteren met je nieuw geleerde skills en tools.



DRIE 2-DAAGSE MODULES

We komen drie keer samen tijdens een 2-daagse module op een mooie locatie. Tijdens onze bijeenkomsten exploreren we onze drie pijlers: leiden vanuit veerkracht, verbinden met impact en embodied change. Alles staat in het teken van in je lijf komen, ontmoeten, ervaren en co-creëren met de hele groep. We bieden je een denkkader voor 'Organizational Embodiment', en geven je bruikbare tools en technieken mee die je kan inzetten in jouw eigen werkcontext. Je ervaart via oefeningen de potentie van lichaamsgericht werken, nemen de tijd om elkaar beter te leren kennen, en verkennen samen jouw eigen vraagstukken.

INTAKEGESPREK

We zijn nieuwsgierig naar jou en de vraagstukken die je bezighouden. Tijdens het intakegesprek verkennen we samen wat het Future Fit programma voor jou kan betekenen en wat jouw specifieke leerbehoeften zijn. Ter voorbereiding sturen we je na inschrijving, de 'recordings' toe van de webinars over onze drie pijlers, die we eerder dit jaar hebben gehouden.

"Change makers are able to master a new cognitive capability, a new learning capacity for sensing, embodying and enacting emerging 'futures' and able to host safe learning spaces for others within their organizations. They are the ones that will thrive in the increasingly challenging times ahead"

(Giles Hutchins in Future Fit).

EMBODIMENT PRACTICE

We nodigen je uit om in de periode van het programma een embodiment practice te ontwikkelen en zo te ervaren wat het effect is op jou als changemaker. We willen daarin steun bieden, zodat je deze embodiment practice met grote kans van succes een plaats kunt geven in jouw leven als changemaker.

PAKKET PROGRAMMA

- Intakegesprek
- Drie 2-daagsen Organizational Embodiment:
 - Leiden vanuit Veerkracht
 - Verbinden met Impact
 - Embodied Change
- 3 live online webinars met experts
- Embodiment practices
- Supervisie op casuïstiek
- Peer-to-peer contact en experimenteren met nieuw gedrag
- Outtakegesprek



AANTAL DEELNEMERS

12-15 personen waarbij we streven naar diversiteit, engagement en wederzijdse inspiratie.

INVESTERING

Deelname aan dit programma vraagt om een investering van €3750,- exclusief BTW en accommodatie.

DOCENTEN

Anna Noppen en Dorian van der Kooij, oprichters van het Embodied Change Institute, hebben zelf in de loop van hun leven de reis gemaakt van Hoofd naar Hart en Lichaam; een proces dat hen beiden heeft geïnspireerd tot het introduceren van meer bezieling, vitaliteit, verbinding en innovatie in organisaties langs de weg van de intelligentie van het lichaam.

ANNA NOPPEN

Anna Noppen is executive coach, embodied leadership trainer, change facilitator en lichaamsgerichte psychotherapeute. Ze is de oprichter van Bodymindwork, embodied learning practice en organisatiecoach. Ze is expert in 'embodied learning' en begeleidt mensen en organisaties in groeitrajecten. Anna heeft meer dan 25 jaar ervaring met executive coaching, team coaching en cultural change, zowel in multinationals, KMO's, NGO's als bij de overheid. Ze heeft een achtergrond in business administration, humanresourcesmanagement en sociaal werk. De laatste 10 jaar heeft ze onderzocht hoe embodiment, lichaamsgerichte therapie en theater therapie mens en organisatie kunnen ondersteunen in persoonlijke groei en veranderingstrajecten. Haar mentaal, emotioneel en lichamelijk kompas is gebaseerd op authenticiteit, duidelijkheid, duurzaamheid en liefde. Ze behaalde tevens volgende certificeringen: Karakter Intelligentie Vragenlijst van Yvette Hooites Meursing, VIP2A Pro Neuroscience, Lichaamsgerichte Psychotherapie, Gestalt Based Leiderschap en Groepsdynamica, organisatie opstelling, Thema Gecentreerde Interactie, Birkman en Theater Therapie.





DORIAN VAN DER KOOIJ

Dorian is embodied leadership trainer, executive coach, change facilitator en expert in communicatie en relatiedynamiek. Ze is oprichter van Fenomeen: embodied leadership in work, life and love. Ze is expert in 'embodied learning' en begeleidt mensen en organisaties in groeitrajecten. Dorian heeft meer dan 25 jaar ervaring binnen de publieke sector en heeft een achtergrond in Sociale en Communicatie Wetenschappen, Toegepaste Psychologie en Organisatie Consultancy. Ze is verder opgeleid in NLP, Transactionele analyse, familie- en organisatieopstellingen, lichaamswerk, mindfulness, intuïtieve ontwikkeling, energetische integratie, circling, relatiedynamieken en karakterstructuren. Haar moraal kompas is gebaseerd op authenticiteit, radicale eerlijkheid, duurzaamheid en compassie. Ze behaalde volgende certificeringen: Professional Guidance of Organisations, Systemisch Werk, Karakter Intelligentie, Transactionele Analyse, NLP, Inner Grounding Therapie, Relatietherapie en Professionele Coach/Counsellor.



EMBODIED CHANGE INSTITUTE?

Het Embodied Change Institute is een community van Change makers van de toekomst. Samen bouwen wij aan veerkrachtige (menselijke) organisaties en maatschappij.

Het Embodied Change Institute is in 2020 opgericht door Ann Noppen en Dorian van der Kooij en wil uitgroeien tot een internationale community.

TAAL

We begeleiden in het Nederlands, Engels of Frans.



ONZE KLANTEN

