



Whole Body Intelligence

Belichaamd werken aan verandering

Leergang van vier Masterclasses

over de leergang

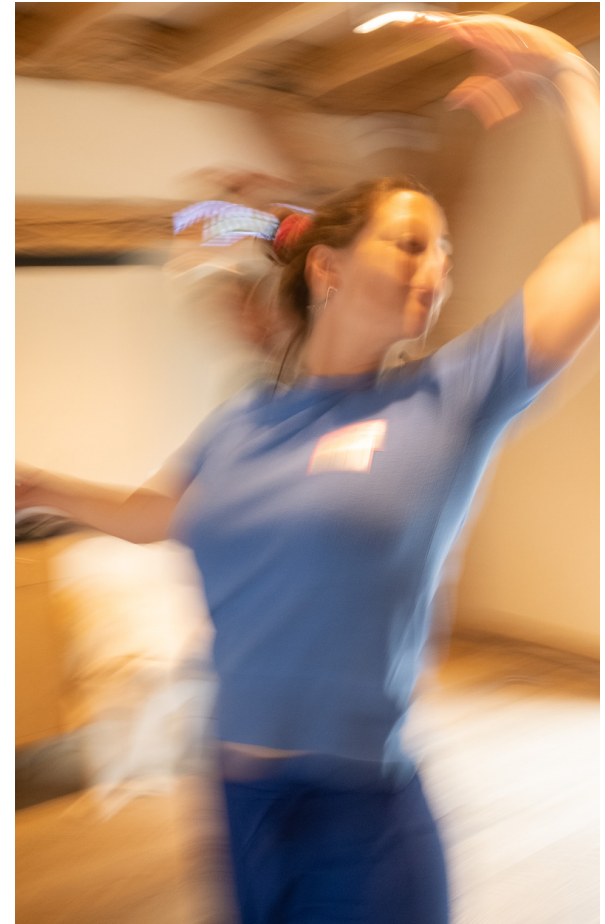
Whole Body Intelligence is een leergang die professionals gebruik leert maken van de wijsheid van het lichaam: ons denken, voelen en ons weten.

Het begeleiden van verandering met het lichaam als kompas, is de kunst van het doorvoelen en volgen van het niet-talige in verborgen dynamieken binnen complexe verandervraagstukken.

De leergang bestaat uit vier Masterclasses die je versterken in het belichamen van het veranderingproces via Whole Body Intelligence.

Voor wie?

Deze leergang is voor leiders, projectmanagers, adviseurs, (organisatie)coaches, zelfstandige beroepen als artsen, advocaten, psychologen. Voor iedereen die toe is aan een volgende stap in zijn professionele persoonlijke ontwikkeling en zich wil bekwamen in een holistische wijze in het leiden van verandering waarin menselijkheid centraal staat.



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

Asaro Stam, Papoea Nieuw Guinea

Lichaamsbewustzijn en Business

Lichaamsbewustzijn is het fundament van Whole Body Intelligence. Immers, je hebt alleen maar toegang tot de wijsheid van het lichaam als je je verbonden voelt met je lichaam. Lichaamsbewustzijn in business leidt tot betekenisvolle werkrelaties en betere besluitvorming.

Veerkracht en Lichaam

Veerkracht krijgt een nieuwe dimensie. Het gaat om het kunnen maken van de beweging tussen spanning en ontspanning. Je leert af te stemmen op het samenspel van gedachten, gevoelens en sensaties in je lichaam. Jouw bewustzijn hierop doet anderen ontspannen tijdens het veranderingsproces.

Belichaamd Verbinden

Belichaamd verbinden houdt radicale afstemming in, tussen jou en de ander op mentaal, emotioneel en fysiek niveau. Ontdek hoe je de kwaliteit van je relaties kunt verhogen door gebruik te maken van je lichaam als 'social sensing organ'.

Belichaamde Besluitvorming

De kwaliteit van de besluitvorming wordt bepaald door de afgestemdheid van jou en van het collectief op dat wat leeft in bovenstroom en onderstroom. Het is een kwestie van lef om het proces te vertragen om daarna te kunnen versnellen. Jouw belichaamd zijn en dat van anderen helpt het ongemak verduren van het niet-weten.

iets voor jou?



De leergang Whole Body Intelligence biedt professionals de mogelijkheid meer impact te maken; je interventies raken, je verbindingen zijn dieper en de beweging ontstaat als vanzelf doordat je afgestemd bent op alles wat zich voordoet in het systeem.

Je ontwikkelt deze vorm van intelligentie door bewust je gedachtes, gevoelens en sensaties in je lichaam waar te nemen en jezelf hierop bij te sturen. Next level van het leiden van verandering.

Whole Body Intelligence is iets voor jou als je...

- Merkt dat je toch steeds weer vanuit de ratio te werk gaat en dit eigenlijk niet meer wilt.
- Je ondanks jouw hartstochtelijke inzet mensen niet in beweging krijgt.
- Aanvoelt dat de verbinding met je lichaam je gaat helpen je impact te vergroten.
- Verlangt stevig te kunnen blijven staan in intense situaties.
- Meer in verbinding wilt zijn met je eigen gevoelens en emoties.
- De verbinding met anderen/in je team zou willen verdiepen.
- Voor belangrijke beslissingen staat, maar met analyse er niet weet uit te komen.
- Behoeft hebt aan nieuwe inzichten en tools om meer zingeving te ervaren in je projecten.

Lichaamsbewustzijn en Business

Belichaamd zijn en blijven is niet voor iedereen vanzelfsprekend. We worden gemakkelijk naar ons hoofd getrokken waardoor we minder krachtig zijn. In deze Masterclass staan we stil bij het fenomeen lichaamsbewustzijn en hoe je dit bij jezelf en anderen kunt ontwikkelen.

Hoe meer lichaamsbewust we zijn, hoe meer we verbonden zijn aan onszelf en anderen. Het verschaft ons een waardevolle bron van informatie die ons helpt de niet-talige verborgen dynamieken binnen veranderingsprocessen op te merken en te begrijpen.

Lichaamsbewustzijn ontstaat door het waarnemen van innerlijke lichamelijke sensaties, prikkels van buiten via de zintuigen en het vermogen je eigen lichaamshouding en manier van bewegen bewust waar te nemen en bij te sturen. Het helpt je nieuwe cognitie te ontwikkelen.

Na deze Masterclass

- Heb je inzicht in de relevantie van lichaamsbewustzijn in het leiden van verandering.
- Heb je inzicht gekregen in de drie lagen van lichaamsbewustzijn en hoe deze ons denken en gedrag beïnvloeden.
- Heb je onderzocht in welke mate je zelf lichaamsbewust bent, en hoe je dat verder kan ontwikkelen.
- Ben je bekend met het spectrum van lichaamssignalen dat je kunt waarnemen en welke signalen dit afgeeft.
- Weet je hoe je je zintuigen kunt gebruiken om te jezelf te reguleren.
- Heb je geëxperimenteerd met lichaamshouding en beweging als instrument om je gedachtes en gedrag te beïnvloeden.
- Heb je inzicht in wat jouw lichaamsbouw je vertelt over je persoonlijkheid.
- Voel je meer levendigheid in je lichaam.

Praktisch

- Tweedaags programma zonder overnachting
- Individuele coaching en supervisie
- Data: 31/05/2023 – 01/06/2023
- Plaats: Amsterdam

Veerkracht en Lichaam

Bij het begeleiden van verandering kun je onbewust veel druk ervaren waardoor je voelen, denken en handelen beïnvloed wordt. Je raakt wat uit balans, bent niet meer volledig aanwezig en veroorzaakt mogelijk zelfs ruis en onrust bij anderen. Ditzelfde gebeurt ook bij anderen; het is daarom belangrijk dat jij als (bege)leider van de verandering jezelf en anderen terug weet te brengen naar rust en focus.

In de Masterclass Veerkracht en Lichaam ontwikkel je bewustzijn op dit fenomeen. Je leert herkennen wanneer je in negatieve (angst gedreven) gedachtenpatronen terecht komt en hoe dat beïnvloed wordt door lichamelijke sensaties en emoties. Je weet vertrouwen te ontwikkelen in je eigen lichaam en dat van anderen.

Je bent veerkrachtig door jezelf hierin te reguleren. Je leert 'vriendjes' te worden met je zenuwstelsel, zorg te dragen voor je eigen bedding en bent bekend met het samenspel van body en mind. Jouw veerkracht zit 'm erin dat je in tijden van stressbewust de verbinding zoekt met je lichaam.

Je bent in staat de kwaliteit van je aanwezigheid te vergroten juist als het spannend wordt. Zo blijf je een baken van rust en inspiratie voor anderen in tijden van verandering.

Na deze Masterclass

- Ben je bekend met het effect van druk op ons denken, voelen en handelen.
- Heb je meer bewustzijn op je persoonlijke stressreacties.
- Heb je kennis van de werking van het autonoom zenuwstelsel en weet deze te reguleren.
- Ken je de beweging van terugdeinzen versus een stap vooruitzetten (het managen van je angsthouding) naar nieuwsgierigheid.
- Ben je bekend met hoe de energie van mensen kan fluctueren en wat het effect hiervan op gedrag is.
- Ben je bekend met tools om het autonoom zenuwstelsel van jezelf en anderen te reguleren.
- Heb je geoefend met fysieke interventies voor het reguleren van groepen.
- Ben je in staat zorg te dragen voor je eigen gevoel van veiligheid en dat van anderen.

Praktisch

- Tweedaags programma zonder overnachting
- Individuele coaching en supervisie
- Data: 06/07/2023 – 07/07/2023
- Plaats: Antwerpen

Belichaamd Verbinden

Je gaat voor de echte ontmoeting, brengt je eigen gevoelens in en deinst niet terug voor de emoties van anderen. Je stapt 'met huid en haar' in de ontmoeting waardoor je de ander uitnodigt hetzelfde te doen.

In deze Masterclass Belichaamd Verbinden staat de dynamiek van Ik en de Ander centraal. Belichaamd verbinden gaat over het vergroten van de kwaliteit van werkrelaties. Hierbij maken we gebruik van het lichaam als 'social sensing organ': we stemmen af op lichaamssignalen van onszelf en van anderen, tunen in op dat wat voelbaar is in de relatie en maken dat vervolgens bespreekbaar.

Tijdens deze Masterclass ontdek je hoe jij je impact als verbinder kunt vergroten. We staan stil bij jouw verhouding tot emoties en hoe deze een hefboom van verandering kunnen zijn. Ook ons hart is een instrument van verandering: jouw empathisch vermogen werkt verbindend. Zodra mensen zich met compassie gezien voelen, volgt ontspanning. Tegelijkertijd wil je als (bege)leider jouw behoeftes en ideeën durven inbrengen. Dit is een gevoelig samenspel, dat veel in beweging zit.

Na deze Masterclass

- Heb je meer impact door bewust aandacht te besteden aan lichaamssignalen (lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen) en emoties van jouzelf en anderen.
- Ben je (nog) meer in verbinding gekomen met je gevoelsleven en het spectrum van emoties.
- Heb je het samenspel tussen emoties, body en mind ontdekt.
- Heb je inzicht in hoe jij jezelf verhoudt tot emoties en hun kwaliteiten.
- Heb je ontdekt hoe je je empathisch vermogen kunt vergroten.
- Heb je ontdekt hoe projecties (vooroordelen) de relatie beïnvloeden en wat je hier zelf van kunt leren.
- Heb je ontdekt hoe je in werkrelaties beweegt tussen trouw zijn aan jezelf en gerichtheid op de ander.
- Heb je de geoefend met generatieve communicatie op basis van authenticiteit.

Praktisch

- Tweedaags programma zonder overnachting
- Individuele coaching en supervisie
- Data: 25/09/2023 – 26/09/2023
- Plaats: Amsterdam

Belichaamde Besluitvorming

Het doorvoeld nemen van besluiten vraagt om het vermogen informatie uit je onderbewustzijn te combineren met je ratio. Het gaat in essentie over een manier van besluitvorming waarbij bewust tijd wordt genomen om te checken hoe het vraagstuk resoneert in hoofd, hart en buik van betrokken mensen. Dit maakt dat belichaamd besluitvorming recht doet aan verborgen dynamieken en paradoxen in complexe vraagstukken.

Zo ontstaat ruimte om het vraagstuk van meerdere perspectieven te bekijken en doorvoelen en nog even geen besluit te nemen. Dit vraagt van jou het vermogen je oordeel uit te stellen en in het ongemak van het niet-weten te blijven. Belichaamd zijn helpt om dat te verduren.

Een tweede aspect gaat over de verbinding tussen Hoofd en Hart. Hiervoor introduceren we de vaardigheid van mentaliseren. Een vaardigheid waarmee je het vermogen vergroot om je denken aan je gevoelsleven te verbinden waardoor je vraagstukken in een ander daglicht kunt zien.

Belichaamd besluiten betekent dat je als (bege)leider het lef hebt je uit te spreken over je buik-gevoel en anderen uit te nodigen hetzelfde te doen.

Na deze Masterclass

- Heb je zicht op onbewuste menselijke processen die een rol spelen bij de besluitvorming in jouw team en omgeving.
- Heb je ervaren hoe belichaamd zijn het besluitvormingsproces ten goede kan komen en weet je daarin beter de weg.
- Weet je de vaardigheid mentaliseren in te zetten; het vermogen hoofd en hart met elkaar te verbinden.
- Heb je geoefend met jouw 'transformational presence' als belangrijke zijnskwaliteit die besluitvormingsprocessen verdiept.
- Weet je wat het betekent een 'space' te installeren waarbinnen je anderen uitnodigt tot een open mind, hart en wil.
- Heb je geoefend het ongemak te verduren van het nog niet nemen van een besluit en kun je je anderen hierin begeleiden.

Praktisch

- Tweedaags programma zonder overnachting
- Individuele coaching en supervisie
- Data: 26/10/2023 – 27/10/2023
- Plaats: Antwerpen

Wat maakt deze leergang uniek?

De Neuro Affectieve visie op gedragsverandering en persoonlijke ontwikkeling ligt ten grondslag aan deze leergang. Het leert je navigeren tussen de drie breinzones die ons denken, voelen en handelen aansturen.

Deze leergang maakt dat je een eigentijdse kijk ontwikkelt op wat lichaamsbewustzijn en belichaming kan betekenen in verandertrajecten. Als deelnemer maak je kennis met 'whole body intelligence' en verwerf je dieper inzicht in de impact ervan op jezelf, je relaties en de context.

Na deze leergang heb je geleerd hoe belichaamd leren werkt en hoe je het kan toepassen in jouw projecten en organisatie.

Deze vier Masterclasses geven jou toegang tot onze 'Body of Knowledge' platform met vakliteratuur, wetenschappelijk onderzoek, concrete tools voor toepassing in de praktijk en practices om je eigen lichaamsbewustzijn te vergroten.





Vier Masterclasses, één leergang

De Whole Body Intelligence leergang is een modulair programma, bestaande uit vier Masterclasses welke apart of als geheel zijn te volgen, afhankelijk van persoonlijke ontwikkelbehoeften en interesse.

Concreet bestaat de leergang uit:

- Vier Masterclasses van twee dagen zonder overnachting
- 1 individuele coaching per Masterclass
- 1 supervisie online per Masterclass
- Intervisie met peers
- Toegang tot de Body of Knowledge
- Intakegesprek voor start

Investering

- Prijs per Masterclass: €1250,- ex BTW voor organisaties, € 985,- ex BTW voor ZZP'ers
- De prijs omvat een Masterclass, 1 individueel coaching gesprek, 1 supervisie online en de intake.
- Accommodatiekosten zijn €150,- per module voor locatie, koffie/thee en lunch.
- Indien je de gehele leergang bijwoont, ontvang je een korting van 10%.

jullie trainers

Anna Noppen en Dorian van der Kooij zijn jullie trainers. Zij hebben het Embodied Change Institute opgericht in 2020. Wij zijn gespecialiseerd in het belichaamd begeleiden van verandertrajecten op individueel, -team en organisatieniveau.



Anna Noppen

Is Energetic Integration Psychotherapeute en Consultant in organisatieverandering. Ze heeft meer dan 25 jaar ervaring in leiderschap en organisatiecultuur transformatieprojecten binnen profit en non-profit sector. Ze heeft een therapiepraktijk voor leiders en is gepassioneerd in het transdisciplinair denken waarin gedragsverandering centraal staat. Dans en beweging samen met kunst, horen daar zeker bij. Ze heeft een certificaat in neuroscience en weet wetenschappelijk denken en de praktijk met elkaar te verbinden.



Dorian van der Kooij

Is Inner Grounding Therapist en consultant op het gebied van leiderschapsontwikkeling en werkrelaties. Ze heeft meer dan 25 jaar ervaring in het begeleiden van mens en organisatie in leiderschap, reflectie en ontwikkeling. Ze heeft een lichaamsgerichte coachingspraktijk voor leiders en heeft een achtergrond in Sociale en Communicatie Wetenschappen. Haar moreel kompas is gebaseerd op authenticiteit, duurzaamheid en compassie.



contact & aanmelden

E-mail info@embodiedchange.eu

Website www.embodiedchange.eu

Anna (België) +32 478557579

Dorian
(Nederland) +31 653741470

[meld je aan](#)

[lees meer](#)

