

Nieuwsbrief augustus 2011

MET NIEUWE OGEN

Een serie masterclasses voor hoogopgeleide professionals

Zes bijzondere dagen om je veerkracht, creativiteit en flexibiliteit weer op peil te brengen

Beste mensen uit mijn netwerk,

Met veel plezier zend ik je hierbij informatie over de serie masterclasses *Met nieuwe ogen*. Ik geef deze serie samen met een aantal bijzondere professionals uit mijn netwerk - allemaal experts op hun vakgebied- die mij regelmatig hebben geïnspireerd om met 'nieuwe ogen' naar mijn eigen werk en de wereld om mij heen te kijken

Waarom deze masterclasses?

In mijn jarenlange ervaring als psychiater, psychotherapeut en coach, heb ik gemerkt dat hoe we ons voelen sterk beïnvloed wordt door onze eigen interpretatie van wat er om ons heen gebeurt. Dat wordt inmiddels door onderzoek onderbouwd. Het verhaal dat we onszelf vertellen, ons 'camerastandpunt', bepaalt of we ons machteloos voelen of juist mogelijkheden zien. Werkdruk, een overvloed aan informatie, politieke veranderingen en bezuinigingen - zaken waar we geen of maar gedeeltelijk invloed op hebben - brengen stress met zich mee. Daardoor raken we steeds meer gefocust op korte termijn taken en oplossingen en wordt ons blikveld kleiner. Dat werkt natuurlijk door in hoe we ons voelen en voor de sfeer thuis en op het werk. Emoties zijn zeer besmettelijk!

Deze masterclasses helpen je blikveld weer te verruimen en meer mogelijkheden te ontwikkelen om veerkrachtig en creatief te blijven. Je ervaart letterlijk dat er meer dan één kant aan een verhaal zit. Daarnaast krijg je meer zicht op wat je zelf belangrijk vindt en waar je wèl invloed kunt en wilt uitoefenen.

Camerastandpunt: verschillende experts

In deze serie belicht ik samen met zeven verschillende experts verschillende thema's telkens vanuit een andere invalshoek. Daarmee willen we je prikkelen je eigen 'camerastandpunt' te veranderen, om zo los te komen van je eigen verhaal.

De masterclasses worden weliswaar theoretisch onderbouwd maar zijn vooral bedoeld om je te laten ervaren waar het om gaat. Interactie en actieve deelname staan centraal. We dagen niet alleen je verstand uit, maar ook je creatieve kant.

Iedere bijeenkomst gaat over een ander onderwerp

Als je alle masterclasses volgt, kom je telkens op een andere manier los van je dagelijks bestaan: of dit nu door de kracht van innerlijke beelden is, of door je koffers met verhalen op te diepen en te gebruiken. Of door te leren dat je verschillende kanten van jezelf kunt inzetten in communicatie en je hoe problemen anders kunt bekijken en je aandacht beter leert richten. Ook komt leidinggeven aan jezelf, aan anderen en werken vanuit waarden aan bod. Ik weet zeker dat er ook veel gelachen wordt.

Anna Hinze, van huis uit psychiater en psychotherapeut en eigenaar van *annahinze-coaching-succes in balans*, is coach, trainer en docent. Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van hoogopgeleide professionals met complexe en/of leidinggevende banen. Anna begeleidt hen in hun persoonlijke ontwikkeling en in het leidinggeven aan zichzelf en anderen. Naast burnout preventie en het bevorderen van kwaliteit van leven, zet zij zich in om een bijdrage te leveren aan een gezonde werkcultuur.



Vervolg op blz 2...

Hierbij vind je per masterclass een korte introductie. Voor aanvang van de serie verschijnen er folders met een uitgebreide omschrijving van iedere bijeenkomst. Ik houd je daar natuurlijk van op de hoogte met deze nieuwsbrief en via mijn website www.annahinzecoaching.nl.

Voor wie?

De bijeenkomsten richten zich op hoog opgeleide professionals met complexe en/of leidinggevende taken uit mijn netwerk die zich aangesproken voelen door één of meer onderdelen.

De bijeenkomsten zijn voor **minimaal 10 en maximaal 20 personen**.

Waar?

Een prachtig atelier, goed bereikbaar, in het hartje van Amsterdam.



Kosten:

De eerste bijeenkomst is een unieke kans om in de stemming te komen en voor een speciale prijs, €95 !

De overige masterclasses (2 tm 6) zijn €295 per dag. Neem je deel aan twee of meerdere bijeenkomsten dan krijg je 10% korting op het totale bedrag.

Schrijf je nu in voor de afzonderlijke classes of voor de hele serie.

Voorinschrijving

Je kunt nu alvast reserveren. Dat kan voor iedere bijeenkomst afzonderlijk of voor de hele serie. Wanneer je meerdere bijeenkomsten volgt, krijg je 10% korting. Je schrijft je in door mij een mail te sturen onder vermelding van het onderwerp en de datum. Bij sommige masterclasses kun je een voorkeursdatum invullen, bij voldoende belangstelling wordt hij twee keer gegeven.

Schrijf je nu in

Masterclass 1: Zaterdag 24 september Verbeelden en verbanden

met **Jurjen Fontein**, beeldend kunstenaar en directeur van Art Event. Ik ben heel blij dat we in zijn mooie atelier mogen werken.

Die dag stap je even in een inspirerende wereld en wordt er geschilderd. Je creativiteit wordt op verschillende manieren losgemaakt en je krijgt de gelegenheid om zowel zelf als met elkaar een kunstwerk te maken. Je ervaart de kracht van het werken vanuit innerlijke beelden.

www.artevent.nl. Kosten €95

Schrijf je nu in



Jurjen Fontein

Masterclass 2: maandag 3 oktober Creativiteit en innovatie

met **Emma Luten**. Eigenaar van Emma Luten & Associates, Partner in Innovation and Business Strategy. Emma geeft al meer dan 25 jaar over de hele wereld trainingen aan bedrijven in creativiteit en innovatie. "She will stretch your mind" en kan je laten ervaren dat echte vernieuwing en oplossingen in groepen vaak op bizarre manieren tot stand komen. Maar de voorwaarde is: luisteren.....

www.emmaluten.com Kosten €295

Schrijf je nu in



Emma Luten

Masterclass 3: vrijdag 14 oktober Communicatie: van automatische piloot naar gezagvoerder

met **Saskia Teppema**, top executive coach. We zijn ons meestal niet zo bewust van onze voorkeursstijl waarin we communiceren en op andere mensen reageren. In deze masterclass word je je bewust van alle mogelijke variaties die we met onszelf meedragen en die we kunnen inzetten om beter contact met ons zelf en onze omgeving te maken. Of dit nu op ons werk is, bijvoorbeeld bij leidinggeven of van de manier waarop we dit in ons privé leven doen.

Saskia laat ons in inspirerende oefeningen beleven welke mogelijkheden - "innerlijke camera standpunten"- we hebben om de ander tegemoet te treden. www.saskiateppema.nl Kosten €295

Schrijf je nu in



Saskia Teppema

Vervolg op blz 3...

Vervolg masterclasses

Je kunt je inschrijven voor de afzonderlijke classes of voor de hele serie.

Masterclass 4: donderdag 27 oktober

Storytelling

met **Mieke Bouma**, scenarioschrijver, dramadocent en auteur.

Verhalen vormen de rode draad in haar leven. Ze vertelt ze, schrijft ze, regisseert ze en organiseert vertel- en schrijfworkshops.

“Om anderen werkelijk te inspireren, te motiveren en te beïnvloeden zijn verhalen onmisbaar. Ieder mens is een vat vol verhalen. De kunst is ze goed te vertellen. Ze te delen en in te zetten in het dagelijks leven vergt oefening en training. Een goed verteld verhaal kan zowel in ons werk als in ons dagelijks leven een groot verschil maken. Verhalen en geschetste beelden blijven lang hangen en dragen bij aan een gedeelde ervaring”.

www.inessence.nl. Kosten €295

Schrijf je nu in



Mieke Bouma



Masterclass 5: vrijdag 11 november

Leiderschap, levensbeschouwing en inspiratie

met **Kees Blokland**. Hij was tot voor kort directeur P&O van de NS (en daarvoor van TNO en Corus) en is nog volop aan het besturen. Maar als je vraagt wat hem bepaalt zegt hij: inspiratie, dichten, vakmanschap en aardse zaken. In zijn werk past hij zijn levensovertuiging zowel pragmatisch als via zijn dichterlijke kant toe. Vanuit onze gezamenlijke invalshoek gaan we kijken naar een nieuw perspectief op werk en leven. Er zullen voorbeelden zijn van zijn onorthodoxe analyse van leiderschap, maar je wordt ook uitgenodigd om cases uit je eigen praktijk in te brengen. Daar gaan we mee aan de slag, zowel praktisch als via verhalen en poëzie. www.keesblokland.nl Kosten €295



Kees Blokland

Masterclass 6: vrijdag 18 november

Situationeel leidinggeven

met **Martine Groen**, directeur van het Instituut voor Geschillen en expert op het gebied van systeeminterventies.

De masterclass met haar zal gaan over situationeel leidinggeven in groepen of afdelingen die door omstandigheden uit hun evenwicht zijn geraakt.

Deelnemers krijgen inzicht in de wijze waarop het systeem ontwricht lijkt. Zij leren reflecteren over de wijze waarop zij weer beweging kunnen krijgen in de interacties, waardoor nieuwe mogelijkheden ontstaan om een andere balans te vinden.

www.instituutvoorgeschillen.nl. Kosten €295

Schrijf je nu in



Martine Groen

Masterclass 7: donderdag 24 november

Mindfulness op het werk

met **Marleen Drewes**: over gedachten en aandacht.

Marleen is psycholoog en heeft zich bekwaamd in zowel cognitieve als oplossingsgerichte therapie en bovendien in mindfulness training, een methode om stress te reduceren. Zij is o.a. gespecialiseerd in het begeleiden van podiumkunstenaars en publiceert daar binnenkort een boek over. Piekeren doen we allemaal wel eens, maar in tijden van stress kunnen we gedachten moeilijker stoppen. In deze masterclass leer je om gedachten als het ware waar te nemen en zo niet-functionele patronen op te sporen. Je gaat naar huis met meer zicht op gedachtepatronen die onnodige stress veroorzaken en een aantal zeer praktische mindfulness oefeningen die je op het werk zou kunnen toepassen. Al je zintuigen komen aan bod. Kosten €295

Schrijf je nu in



Keizersgracht 810 H
1017 ED Amsterdam
Tel. +31 (20) 638 11 24
Info@annahinze coaching.nl
www.annahinze coaching.nl