

Open jaartraining leidinggeven



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

fysiekleiderschap.nl | info@fysiekleiderschap.nl

Van gedachten tot gedrag



Leidinggeven is een vak. Een vak dat om talent en impact vraagt, en dat je er niet 'even' bij doet.

Bepaalde gedachten en overtuigingen kunnen je beperken en ervoor zorgen dat jij jouw eigen 'glazen plafond' bent. Het is daarom van het grootste belang dat dat wat je denkt en voelt en dat wat je doet op 1 lijn liggen. Alleen zo lukt het je om op een prettige manier te werken én samen te werken. Alleen zo lukt het je om écht impact te maken.



Fysiek Leiderschap is hét bureau voor Embodied Leadership.

Niet nóg een training waar je slimmer uitkomt en daarna tóch weer in dezelfde reflex schiet zodra het spannend wordt.



Wel: leiderschap dat zichtbaar wordt in gedrag, timing en impact.

Wij werken daar waar leiderschap echt ontstaat: in je lijf, onder druk, in het moment. Want laten we eerlijk zijn: organisaties draaien niet vast op gebrek aan IQ. Ze draaien vast op **stressfysiologie**. Op automatische patronen. Op leiders die prima kunnen praten over moed, maar lichamelijk al lang in de verdediging staan. Wij ontwikkelen leiders die niet alleen weten wat ze moeten doen, maar het ook belichaamd kunnen dragen — in hun lichaam, hun handelen en hun keuzes. Die het verschil maken als het spannend wordt. **Leiders die anders aanwezig zijn onder druk.**

Embodied Leadership betekent: je leert leidinggeven met een zenuwstelsel dat meewerkt. Je ontwikkelt **het vermogen om te voelen wat er gebeurt** (interoceptie), het te begrijpen terwijl je in het vuur staat, en dan congruent te handelen. Dat is geen zweverige "intuïtie". Dit sluit aan bij **wetenschappelijke inzichten uit embodied/grounded cognition** (denken is verbonden met waarneming en actie) en onderzoek naar hoe lichamelijke signalen besluitvorming sturen in complexiteit.



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

Wat levert dat op?

- **Presence die niet gespeeld is.** Je blijft beschikbaar als het schuurt — zonder dicht te klappen of te pleasen.
- **Betere besluiten in onzekerheid.** Niet sneller roepen, maar scherper kiezen — omdat je je somatische “data” leert lezen in plaats van erdoor overgenomen te worden.
- **Invloed zonder theater.** Mensen volgen geen PowerPoint. Ze volgen een lichaam dat klopt met de boodschap.

Voor wie is dit?

- Voor leiders en teams die klaar zijn met cosmetische verandering. Die niet nog een model willen, maar een andere staat van zijn in hun leiderschap: **kalm, helder, direct.**

Fysiek Leiderschap

Omdat je leiderschap niet hebt — je bent het. In je lijf. In je timing. In je adem. En ja: in je keuzes.

Wat leer je?

- De training is een combinatie van **praktische vaardigheden** en **diepgaande psychologische kennis**. Zo werken we op vaardigheidsniveau natuurlijk met situationeel leiderschap, feedback en presentatietechnieken. Daarnaast komen stevige onderwerpen als **persoonlijkheid op de werkvloer, ego, macht en invloed en het creëren van rust** (ook in je hoofd!) aan de orde.



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

Wat wij verstaan onder Embodied Leadership

Embodied Leadership is leiderschap dat niet ophoudt bij inzicht, maar doorwerkt tot in het zenuwstelsel.

De meeste leiders begrijpen hun rol prima.

Wat hen in de weg zit, zijn automatische lichamelijke patronen: spanning, vermijding, overcontrole, pleasen of juist forceren. Precies daar stopt leiderschap.



Embodied leadership betekent dat je leert:

- lichamelijke signalen te herkennen (stress, impuls, terugtrekking),
- ze te reguleren terwijl je in actie bent,
- en van daaruit helder en congruent te handelen.

Dit sluit aan bij inzichten uit de **neurowetenschappen en embodied cognition**: denken, beslissen en samenwerken zijn onlosmakelijk verbonden met wat er in het lichaam gebeurt. Wie het lichaam negeert, traint leiderschap op papier.

Wij maken embodied leadership concreet en toepasbaar.

Je ziet het terug in vergaderingen, besluitvorming, conflict en leiderschap onder druk.



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

Herken jij je hierin?

- Je geeft al leiding maar voelt dat er nog veel meer uit te halen is, zowel in resultaat als in de **verbinding met je team**
- Je wilt weten hoe **psychologie** je kan helpen bij invloed, overtuigen en het behalen van resultaten
- Je gaat binnenkort leidinggeven en wil een **goed gefundeerde start** maken
- Je voelt dat het succes te maken heeft met hoe je met mensen omgaat, en kunt daar wel wat **theorie en praktijk** bij gebruiken
- Je beseft dat **leren in een groep** effectief en efficiënt is
- Je wilt een **verdiepingsslag** maken in jouw leidinggeven
- Je bent **nieuwsgierig**, durft te reflecteren op je eigen gedrag en bent leergierig

Onze positie

- Alles om te zorgen dat jij als leidinggevende beter gaat presteren én op een authentieke, ontspannen manier je werk doet. Embodied leadership wordt steeds vaker genoemd in de organisatiewereld, maar vaak vaag of als bijzin bij “communicatie” en “houding”. **Wij doen het anders: we definiëren scherp, trainen concreet en maken het meetbaar in gedrag.** En juist daarom werken we met leiders die niet komen voor inspiratie, maar voor transformatie.



De jaartraining is het fundament van Fysiek Leiderschap.

Dit programma is bedoeld voor leiders die voelen dat het tijd is om zichzelf serieus te nemen als instrument. Niet om harder te presteren, maar om betrouwbaarder te worden in hun leiderschap.

In deze training ontwikkel je:

- lichamelijke zelfregulatie onder druk
- presence en impact zonder trucjes
- besluitvaardigheid vanuit stevigheid én ontspanning
- kennis van jouw psychologie van leiderschap
- leiderschap dat congruent voelt én werkt

We werken met:

- lichaamsgerichte leiderschapstraining
- reflectie en scherpe feedback
- systemisch en psychologisch perspectief
- concrete praktijkcases van deelnemers

Voor wie?

- leiders met verantwoordelijkheid
- professionals in sleutelposities
- mensen die zichzelf als instrument willen ontwikkelen

Beschikbaar als:

- Open jaartraining
- In-company traject, afgestemd op organisatiecontext

Resultaat: leiders die minder reageren, sneller bijsturen en meer rust en richting brengen.

Met de leidinggevendenden die wij begeleiden, werken we van binnen naar buiten: we kijken eerst naar wie je bent, vervolgens naar jouw gedachten en overtuigingen en daarna pas naar jouw gedrag.

We doen dat via een aanpak in 5 stappen:

01

Bewust worden: waar sta ik nu en wie wil ik zijn als leidinggevende?

02

Begrijpen: wat houdt mij (nog) tegen, wat gebeurt er bij mij?

03

Bewegen: Wat voel ik zodra ik nieuw gedrag vertoon?

04

Beoefenen: hoe breng ik mijn nieuwe gedrag in praktijk?

05

Bereiken: wanneer weet en voel ik dat Fysiek Leiderschap voor mij werkt?



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

Leidinggeven op jouw manier

Om tot gedrag te komen dat bij jou past, heb je kennis van zaken en inzichten nodig. We gaan je niet dwingen om de studie psychologie te volgen. We gaan je wél hieruit meegeven wat jij nodig hebt.

- Je legt zo een solide fundament door kennis te verzamelen over jezelf
- Je ontdekt hoe jij je verhoudt tot anderen (en waarom)
- Je krijgt inzicht in de impact die je wel/niet hebt

Hoofd én lichaam

Succesvolle leiders weten hoe belangrijk het is om zichzelf te kennen. Mentaal en fysiek. Dat is dé basis om te kunnen samenwerken met anderen. Als je die basis niet legt, blijft leidinggeven altijd een 'kunstje', waarbij je jezelf slechts bepaalde vaardigheden 'aanleert'. De kans is groot dat leidinggeven in dat geval meer kost dan het oplevert.

Leidinggeven kost te veel energie voor leiders die vooral 'vanuit hun hoofd' werken en continu bezig zijn met het 'straks'. Dat is ergens ook logisch, want ze dealen iedere dag opnieuw met vraagstukken die op korte of lange termijn om een antwoord of oplossing vragen.

Fysiek Leidinggeven

Wat wij bij Fysiek Leiderschap zien, is dat leidinggevendenden soms zo vanuit hun hoofd werken, dat ze vergeten ook hun lichaam in te zetten. Zet jij als leidinggevende zowel jouw hoofd als jouw lichaam in, dankzij onze aanpak? Dan levert je dat 3 voordelen op:

- 01 Je staat letterlijk steviger in je schoenen
- 02 Je maakt meer impact op je omgeving
- 03 Je bent je bewust van het effect dat jouw werk(omgeving) op jouw lichaam heeft

Tijdens de open jaartraining zetten we daarom leidinggevendenden/managers regelmatig 'op het matje'. **Zij ervaren zo direct of ze vooral vanuit hun hoofd of lichaam werken, en wat het effect is als ze daarop gaan bijsturen.**





FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

Modules en onderdelen

01

Individuele intake, inventarisatie
persoonlijke doelen en wensen, leerstijl

02

Doelen stellen
Persoonlijkheidsmeting en analyse

03

Systemisch werk:
• familieopstellingen
• organisatieopstellingen

2 dagen incl. avondprogramma
(let op : deze module is niet 1 dag, maar een tweedaagse met avond- programma en overnachting - dinsdag en woensdag)

04

Feedback
Kwaliteit van vragen stellen

05

Individuele coachingsafpraak

06

Omgaan met weerstand
Ontspannen onder druk

07

Experimenteren met gedrag

08

Situationeel Leidinggeven
De do's en dont's van coachen

09

Hoe ontstaat ego en hoe kom je
dat tegen op je werk?
Karakterstructuren

10

Vergadertafel
Inner voices

11

Slotdag
Presentatietechniek
Workshop stemgebruik
Borrel



Planning

De training vindt doorgaans plaats op iedere tweede dinsdag van de maand, voor exacte data zie www.fysiekleiderschap.nl



een individuele intake, individuele coaching, persoonlijkheidsmeting



8 modules met de groep van 1 dag 09.00 uur - 17.30 (di)



1 module van 2 dagen met de groep met overnachting (di/wo)

Aanmelding

Aanmelden kan door een mail te sturen naar **esther@fysiekleiderschap.nl**. Je kunt Esther natuurlijk ook altijd vrijblijvend bellen als je vragen hebt 06-53601363.

De investering voor de open jaartraining bestaat uit 10 trainingsdagen, een individuele intake en een coachingsessie en bedraagt €7.500,- excl. BTW, incl. trainingsmateriaal, verblijfskosten en overnachting.

De open jaartraining gaat door bij minimaal 9 deelnemers.



FYSIEK LEIDERSCHAP



Magdalenastraat 18 | 3512 NH Utrecht



info@fysiekleiderschap.nl



06 53 60 13 63



fysiekleiderschap.nl