

Intensive

“Moet je mij horen!”

Embodied
Leadership

Oscar Siegelaar, Esther Teeuw



FYSIEK LEIDERSCHAP



Fysiek Leiderschap

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.

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 dit is

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.

Bij vragen, neem gerust contact op:

Magdalenastraat 18
3512 NH Utrecht
06 53 60 13 63
esther@fysiekleiderschap.nl

Programma

Woensdag 3 februari 2027, de hele dag



Locatie: Samaya,
Hollendewagenweg 20
3985 SG Werkhoven

Over de locatie

01

Wat is mijn persoonlijke ontwikkeling tot nu toe geweest?

02

Waar heeft die ontwikkeling mij gebracht? Waar sta ik nu?

03

Wat voor type leidinggevende wil ik zijn? Wat is mijn doel?

04

Hoe wil/kan ik samenwerken met anderen?

05

Hoe zorg ik voor impact op mijn omgeving?

Reflectievragen



Moet je mij horen!

Intensive

Een leiderschapsintensive over stem, emotie en aanwezigheid

Leiderschap is niet alleen wat je zegt. Het is hoe je klinkt.

Onder druk. In spanning.

Wanneer je wordt geraakt. Wanneer je jezelf inhoudt of juist te veel doet.

Stem

De stem is het meest intieme communicatiemedium van de mens. Elke stem, jouw stem, is uniek. Dus hoe je klinkt zegt alles over jou. Jouw stem draagt jou als een soort blauwdruk de wereld in: je levenslust, je ambitie, je kracht. Maar ook je angst, je onzekerheid, je pijn. Je lichaam kan niet liegen. Dus de ander, de ontvanger, registreert jou. Bewust of onbewust. We oefenen dus niet alleen in zenden, maar ook in ontvangen. In dit geval luisteren. Vaak is klank waarachtiger dan woorden. Wie dat hoort, staat al in verbinding.

Je stem laat eerder dan je woorden horen hoe het écht met je is gesteld. Ze verradt waar je kracht zit, waar je je groothoudt, waar je inslikt, waar je overschreeuwt. En precies daar ligt een ingang naar leiderschap die minder bekend is – en tegelijk onontkoombaar.

In deze intensive werken we met de stem als directe spiegel van het ego en de staat van zijn van de leider. Niet om mooier te zingen. Niet om iets te presteren. Maar om hoorbaar te maken wat doorgaans onder controle wordt gehouden.

De stem liegt niet. Ze laat horen hoe je aanwezig bent. Veel deelnemers ontdekken dingen die ze niet wisten:

- Ik wist niet dat ik zo teder kon zijn.
- Ik wist niet hoeveel boosheid ik met me meedraag.
- Ik hoor nu precies waar ik ga forceren.
- Daar heb je het weer – zo doe ik dit dus.

Door te luisteren naar hoe je klinkt, leer je jezelf kennen voorbij analyse en verhaal. Geen uitleg, geen interpretatie. Alleen directe ervaring, belichaamd en hoorbaar.

Bij vragen, neem gerust contact op:

Magdalenastraat 18
3512 NH Utrecht
06 53 60 13 63
esther@fysiekleiderschap.nl



De klank van mijn ego

Emoties

In deze intensive gaat het om het uiten én kanaliseren van emotie. Niet om ontlasting als doel, maar om het ontwikkelen van draagkracht. Leiderschap vraagt dat je intensiteit kunt houden zonder uit de bocht te vliegen. Dat je aanwezig blijft als het spannend wordt. Dat je niet dichtklapt en niet explodeert, maar voelt wat er gebeurt en daar leiding aan geeft.

We werken met boosheid, verdriet, kracht, kwetsbaarheid en verlangen. Soms komt er verdriet los. Soms wordt er gelachen. Soms klinkt er iets wat al lang geen ruimte heeft gekregen. Catharsis kan ontstaan, maar wordt niet opgezocht. Dit is geen therapie. We behandelen geen trauma's. Wat we doen is leiderschapsontwikkeling via een lichamelijke ingang, zorgvuldig en met heldere grenzen.

Lichaamswerk

Lichaamswerk vormt de bedding van het stemwerk. Zonder lichaam geen veilige expressie. Je leert spanning voelen voordat je over je grens gaat, klank laten ontstaan in plaats van forceren, aanwezig blijven wanneer de intensiteit stijgt. Niet om emotie kwijt te raken, maar om haar te dragen.

Intake

Een belangrijk onderdeel van de voorbereiding is een intake. Wat wil geleerd worden? Wat wil geuit worden? Wat houdt zich al lang in? Iedere deelnemer levert vooraf een lied aan – niet om uit te voeren, maar als ingang naar wat gehoord wil worden. Het lied fungeert als spiegel, als drager van geschiedenis, emotie en verlangen.

Voor wie

Deze intensive is voor leiders die zichzelf goed kennen, maar merken dat praten alleen niet meer volstaat. Voor wie nieuwsgierig is naar een andere ingang dan denken en begrijpen. Voor wie bereid is zichzelf hoorbaar te maken, ook als dat spannend is.

Zangervaring is niet nodig.

Moed wel.

Waar en wanneer

De intensive vindt plaats op woensdag 4 juni 9.00 uur tot 17.00 uur in een kleine groep die zorgvuldig wordt samengesteld. De begeleiding is in handen van Oscar Siegelaar en Esther Teeuw, die stemwerk, lichaamswerk en leiderschap samenbrengen in een heldere, stevige en veilige bedding.

Leiderschap begint niet bij controle.

Het begint bij aanwezigheid.

En aanwezigheid heeft een klank.

**Bij vragen, neem gerust
contact op:**

Magdalenastraat 18
3512 NH Utrecht
06 53 60 13 63
esther@fysiekleiderschap.nl



Leiderschap dat je kunt voelen.

Bij vragen, neem gerust contact met ons op:

Magdalenastraat 18
3512 NH Utrecht
06 53 60 13 63
esther@fysiekleiderschap.nl

