

Intensive

‘Moet je mij horen’

Woensdag 3 februari 2027 van 09.00 uur tot 17.00 uur

Locatie Samaya in Werkhoven



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

fysiekleiderschap.nl | info@fysiekleiderschap.nl

Moet je mij horen

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.



FYSIEK LEIDERSCHAP
EMBODIED LEADERSHIP

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.

Emoties

In deze intensive gaat het om het uiten én kanaliseren van emotie. Niet om ontlading 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.

Vorbereiding

Een belangrijk onderdeel van de voorbereiding is het nadenken over een lied. Wat wil geleerd worden? Wat wil geuit worden? Wat houdt zich al lang in? Iedere deelnemer levert de titel van 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:

- 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.

Ervaring is niet nodig. Moed wel.

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

Praktische informatie

Intensive

‘Moet je mij horen’

Woensdag 3 februari 2027 van 09.00 uur tot 17.00 uur

Locatie Samaya in Werkhoven

Investering:
€ 750,-

Early bird:
€ 595,-

Als je je aanmeldt vóór 1 december 2026
ontvang je deze mooie early bird korting.

Wil je eerst eens scherper hebben of je hier moet zijn?

Bel gerust, leuk zelfs. Kun je gelijk kennismaken met onze werkwijze, en of dat bij je past.

fysiekleiderschap.nl | info@fysiekleiderschap.nl



FYSIEK LEIDERSCHAP



Magdalenastraat 18 | 3512 NH Utrecht



info@fysiekleiderschap.nl



06 53 60 13 63



fysiekleiderschap.nl