

SHIFT training en coaching

HET SHIFT INTENSIVE PROGRAMMA

Het Shift Intensive Programma is ontwikkeld om de Shift methode te integreren in je leven. Deze integratie zorgt voor een fundamentele verschuiving waardoor je een vrijheid gaat ervaren die niet verstoord kan worden door omstandigheden en invloeden van buitenaf. Deze onverstoordbaarheid geeft je meesterschap over je aandacht en brengt je creativiteit, intuïtie en empathie naar een nieuw niveau.

Je beheerst de 'Kunst van het Niet Weten', waarmee je de deur opent naar een effectiviteit en productiviteit waarvan je niet wist dat deze mogelijk was. Door bewustwording van de overtuigingen die tot nu toe je leven vormgaven en je denken en handelen voortbrachten, ga je zicht krijgen op wat er mogelijk is voorbij die overtuigingen.

Het Shift Intensive Programma bestaat uit 3 delen verdeeld over 14 dagdelen gedurende 3 maanden dagelijks van 09.30 uur tot 17.00 uur. Daarnaast ontvang gedurende die periode drie individuele coachsessies om jouw voortgang in het programma en jouw ontwikkeling te garanderen.

DEEL 1.

Zelfkennis ligt aan de basis van een gelukkig en productief leven en van duurzame en vruchtbare relaties.

In dit deel onderzoek je mede op basis van een levensstijl inventarisatie (LSI) hoe je naar jezelf kijkt in relatie tot jezelf en tot anderen. Je gaat zien hoe dat zelfbeeld tot stand is gekomen en je gaat zien dat dit zelfbeeld verantwoordelijk is voor de ervaring van afgescheidenheid tussen jou en je omgeving. Je krijgt inzicht in het feit dat dit zelfbeeld zorgt voor de gewoonten en patronen die bedoeld zijn je overleven te verzekeren in een wereld waarin je moet strijden voor je plaats en waarin je jezelf moet beschermen tegen aanvallen van buitenaf. Je leert de identiteiten kennen die je beperken om je kwaliteiten en talenten ten volle te benutten en die verantwoordelijk zijn voor conflicten, onzekerheden en ontmoediging. Anders gezegd, je leert je zelf kennen zodat niets een gelukkig en productief leven en duurzame en vruchtbare relaties in de weg staat.

DEEL 2.

Wanneer een mens zijn talenten en kwaliteiten kwijt kan in een bezigheid waar zijn hart en ziel inliggen en welke bezigheid bijdraagt tot het welzijn en de welvaart van hemzelf en anderen, dan heeft hij de sleutel tot een dynamische en opwindend leven.

Het hele proces in dit deel van de Shift Intensive is er om helderheid te krijgen over je intenties en die vervolgens om te zetten in een concreet project waarin je talenten, kwaliteiten, affecties en vermogens maximaal tot hun recht komen. Dit project komt niet voort uit de mogelijkheden die je hebt, maar komt voort uit de mogelijkheid die je bent.

SHIFT training en coaching

Het bewustwordingsproces van deel 1 geeft je toegang tot je intuïtieve en creatieve modus die in combinatie met de opdrachten, oefeningen, individuele coaching en het samenwerken met je Buddy tot een gegarandeerd resultaat zullen leiden. Dat resultaat zal zijn dat je onweerstaanbaar vertrouwen hebt in de haalbaarheid van je project en er naar handelt.

DEEL 3.

Een heldere visie en sterk gedefinieerde missie geschraagd door planning en commitment ten aanzien van doelstelling en resultaat en ondersteunt door vaardigheid dragen bij om je project met succes in de wereld te brengen.

In dit deel krijg je aantal begrippen, hulpmiddelen en vaardigheden aangereikt die je helpen je project succesvol te realiseren. De communicatie vaardigheden zoals meeveren, grenzen stellen en overtuigingskracht worden behandeld en geoefend, de begrippen context en leiderschap, intentie, visie en missie komen aan de orde en je formuleert je plannen, doelen en resultaten.

NB.

Gedurende de hele Shift Intensive werk je samen met een Buddy aan huiswerkopdrachten, je contempleert en mediteert op de broedteksten en je bespreekt en deelt je inzichten en je proces met je Buddy en de groep.

De Levens Stijl Inventarisatie (LSI).

“Ken Uzelve”. Deze woorden die aan Socrates worden toegeschreven, werden ruim 2000 jaar geleden in de tempel van Delphi gebeiteld. Het idee dat we zoveel mogelijk over onszelf te weten dienen te komen om een gelukkig en productief leven te leiden is nog steeds actueel. Weten wie je op dit moment bent of meent te zijn is dan ook de eerste stap in het proces dat je aangaat in de Shift Intensive. De LSI is ontwikkeld om je behulpzaam te zijn bij dit fascinerende proces van zelfontdekking. De LSI is gebaseerd op een combinatie van psychologische en management ontwikkelingsmethoden, waarmee je kunt vaststellen wat je overtuigingen, principes, gedragingen en opvattingen over jezelf zijn. De LSI maakt en onderscheid tussen doeltreffende en ondoeltreffende denkstijlen. Zo krijg je zicht op je sterke en zwakke punten en je productieve en contraproductieve gedrag. De LSI geeft aan hoe we over onszelf denken. Deze manier van denken beïnvloed ons gedrag in alle domeinen van ons leven.

Kosten.

De kosten van het Shift Intensive Programma bedragen € 1.650,-. Inclusief een Levens Stijl Inventarisatie, zeven groepscontactdagen, een syllabus en twee individuele coach sessies.

Ik zie ernaar uit met je samen te werken in dit programma.

Willem Geene, trainer/coach.