

“Vaar je VRIJ!”

Drie dagen varend op zoek naar nieuwe waar(den)

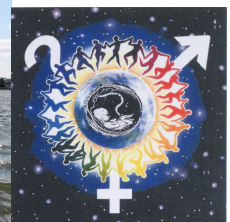
Stel je eens voor:

Je staat op een knooppunt in je leven, je relatie of je werk; je wil daar eens goed mee aan de slag en je overweegt om daar eens hulp bij te vragen van een coach.

Ik bied dit voorjaar aan hele kleine groepen van 1-3 personen een driedaagse ‘intensive’ transitiecoaching aan, met behulp van mijn zeilboot en de elementen van water, wind, zon en aarde. Wellicht is dat wat voor jou, of voor jullie als relatie, of voor jullie als team, om nieuwe horizonten te verkennen, zodat je samenvalt met wie jij bedoelt bent te zijn, in leven, liefde en werk.

In deze ‘intensive’ nodig ik je op verschillende manieren uit om je te verbinden met je diepste kern: ‘wie ben ik en waartoe’, en – in visserstermen - ook stil te staan bij het visnet dat jij in je leven geweven en uitgeworpen hebt: wat was je vangst en je bijvangst, en welke averij heb je daarbij opgelopen? Daarbij nodig ik je uit om los te laten wat losgelaten kan worden. We gaan vooral ook op zoek naar wat anno NU van WAARDE is voor jou: “wat is waardevol en waar zit jouw eigen waarde”. De kracht van stilte zal nadrukkelijk ook beleefd worden.

Na 3 dagen leven in alle eenvoud stap je een stuk lichter en tegelijkertijd ook rijk gevuld met nieuwe bagage van boord; hernieuwd je leven in....



Benieuwd?

Lees meer op de volgende bladzijden

**Praktische informatie driedaagse “Vaar je Vrij”-reis 2015 (van 5-7 mei of 2-4 juni of 7-9 juli 2015)
Per reis met max 3 deelnemers, en met Anne Stijkel (Compas-sie in Cocreatie) als schipper en
trainer/coach.**

Ervaren en ervaringsleren gaan hand in hand met - waar gewenst en relevant - theoretisch leren, elementen uit het trimesterscholingsprogramma Cocreation@Work (zie verderop). Bij belangstelling of opgave voor kennismaking met “Vaar je vrij”: mail anne.stijkel@cocreatie.nl.

Van jou als deelnemer ontvang ik graag een motivatiebrief: waarom deze reis en wat zou jij van mij willen. Zeilervaring is niet vereist. Het is wel fijn als je van water houdt. Maar we kunnen ook - als je dat wenst - het water vooral vanaf het land beleven.

Kosten:

545 resp. 795 Euro ex BTW, afhankelijk van inkomen (< of > 35.000 bruto per jaar. NB: als scholing aftrekbaar). Dit bedrag is inclusief de intake-coaching, scheepsmaaltijden, drinken (we koken wel samen) en overnachting aan boord. Overnachting aan boord is wel primitief. Je kunt ook op de wal in een tentje slapen. Hotel of B&B is voor eigen rekening.

Vertrek:

Tenzij we anders afspreken, vertrekken we in principe gezamenlijk vanaf CS Amsterdam (met bus naar de haven) op dinsdag ochtend om 9.30 uur. Aankomst op CS op donderdag avond om 19.00 uur.

Go/no-go

Het intake/coaching-gesprek van 1 uur - met wederzijds ‘go/no-go’ - kost 75 Euro ex BTW bij een ‘no-go’. Bij een ‘go’ wordt de factuur voor de reis meegegeven. Die dient binnen 14 dagen, of uiterlijk 1 dag voor de reis, betaald te zijn.

Follow-up mogelijkheid

Als vervolg op “Vaar je Vrij” bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan het trimesterscholingsprogramma Cocreation@Work. Je krijgt dan korting van 200 Euro ex BTW.

Meer weten over mij?

In 1955 ben ik geboren in de vissersplaats Harderwijk. Daar leerde ik zeilen en de liefde voor de elementen kennen. Opgeleid als medisch biologe was ik tot 1996 universitair hoofddocent. Ik promoveerde in 1995 op het onderwerp ‘On managing reproductive risks of occupational exposure’. Ik ben een rasechte ‘inclusief denker’. Van 1996-2005 begeleidde ik, als directeur van Stichting Milieubewustzijn, kraamkamer voor vernieuwende initiatieven, vele pioniers en ontwikkelde de eenjarige postdoc-opleiding Cocreatie en Cocreatiewetenschappen in 2004. Naast mijn wetenschappelijke carrière heb ik mij gespecialiseerd in bewustzijns onderzoek en traumatherapie welke geïntegreerd zijn in mijn coachingspraktijk. Als coach richt ik mij vooral op mensen en organisaties met vragen rond leiderschap in transitieprocessen.

Meer lezen over het scholingsprogramma Cocreation@Work

Cocreation@Work is een radicaal vraaggestuurd trimester-scholingsprogramma voor en met mensen met een actueel verlangen: “hoe kan ik in mijn werk een eigentijdse bijdrage leveren om de samenleving te verduurzamen en te versterken?”. Een reis voor nieuwsgierige leiders, koerszoekers, creatieve twijfelaars die voelen dat NU beroepshalve het moment is om aan ‘een nieuwe ronde’ te beginnen, met transitiekunde, (zelf-) bewustzijns onderzoek en cocreatie als belangrijke richtingsaanwijzers.

Cocreeën is meer dan samenwerking rondom een bepaald thema; samenwerking is 'de concurrentie voorbij', concurrentie is 'de overleving voorbij'. Cocreatie is de hoogste vorm van samenwerking dus. Cocreatie gaat uit van een bepaalde houding (open, onderzoekend, gestuurd vanuit de vraag van de huidige en toekomstige gebruikers, met respect voor het verleden en wat er al is) en van andere verhoudingen (gelijwaardigheid en wederkerigheid). Cocreatie maakt gebruik van meerdere communicatievormen, zodat fysieke, emotionele, mentale en spirituele lagen worden aangeraakt en verbonden. Daardoor kan er iets ontstaan wat op alle niveaus 'klopt' en gerealiseerd wil worden, linksom of rechtsom; of niet: het raakt niet, past niet, in deze tijd in deze context, en in dat laatste geval spreken we van een doodgeboren kindje. Vaak is het niet zo zwart-wit en kunnen er verschillende dingen ontstaan met verschillende partners. Zolang het elkaar en de afgesproken randvoorwaarden (behoud van rust, ruimte, natuurlijkheid) maar niet in de weg zit. Cocreatie vraagt om:

- “wat wil hier ontstaan?” Dat vraagt om (om-)denken vanuit: “wat kan WEL, wie wil WEL”.
- vrijmoedig durven te LAGEREN tussen minimalistisch en extreem.
- inpassing in de tijdgeest: zelforganiserende principes inbouwen en denken in partnerschap vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid.



Cocreation@Work bouwt voort op de ervaringen van de postdoctorale eenjarige opleiding Cocreatie en Cocreatiewetenschappen die in 2004 werd gehouden, en de meerdaagse Seeds of Wholeness Conferenties in 2002, 2004 en 2007. Cocreation@Work is - naast theorie nu vooral ook praktijk en een kwestie van zelfonderzoek, gericht op een project idee naar jouw hart en op nieuwe speelruimte ontdekken & benutten in je werk, afgestemd op je diepere drijfveren. We werken ook gezamenlijk met de vraag of iedere deelnemer op dit moment op de meest passende loopbaanladder staat en op de meest passende trede (naar de aanpak van leiderschapstrainer Manfred van Doorn, 2014). Naast gezamenlijkheid is er ook veel ruimte voor maatwerk. Cocreation@Work bestaat uit 7 trainingsdagen en 5 individuele supervisie/coachingssessies van elk 1,5 uur. De kosten bedragen 1750 Euro ex BTW indien de werkgever het betaalt; voor zelfstandigen geldt een gereduceerd tarief van 1250 Euro ex BTW.

Zie voor meer info over eerdere cocreatietrajecten: www.cocreatie.nl, www.inclusivescience.org en www.seeds-of-wholeness.org.