

# GroeiKracht!

**GroeiKracht!** is een empowermentprogramma en een ontdekkingsreis ineen. Een inspirerende training die je helpt om je eigen kracht te herkennen en in te zetten en te kiezen voor wat bij jou past. **GroeiKracht!** geeft voldoening, levert energie op en verhoogt de kwaliteit van je leven. Je ervaart je leven (weer) als waardevol en vervuld.



*Zoals een beukenootje de potentie in zich heeft om zich te ontwikkelen tot een prachtige beuk, heb jij ook het vermogen om je leven voluit te leven en eruit te halen wat erin zit: GroeiKracht!*

## Voor wie?

Het ontwikkelingstraject is vooral bedoeld voor mensen die toe zijn aan een wending in hun leven: mensen die steeds tegen dezelfde problemen aanlopen, geen energie krijgen van de dingen die ze doen, het gevoel hebben meer te kunnen, maar het niet voor elkaar krijgen of het gevoel hebben dat ze geleefd worden.

Mensen die bereid zijn met een open houding na te denken over vragen als: Ben ik gelukkig met wat ik doe? Wat is mijn kracht en hoe gebruik ik die? Hoe wil ik verder in het leven staan?

Voor individuele deelnemers geldt een open inschrijving.

Het traject kan ook worden ingezet bij organisaties die medewerkers willen, die stevig in hun schoenen staan, met veranderingen kunnen omgaan, verantwoordelijkheid nemen en zelfbewust hun kwaliteiten en talenten inzetten.

## Inhoud

**GroeiKracht!** is een programma dat inzicht geeft in wie je bent en hoe je je gedraagt. Het maakt je bewust van je mogelijkheden. Je ontdekt je eigen kracht en leert bewuster keuzes te maken in alles wat op je levenspad komt.

Het programma biedt geen kant-en-klaarrecept, maar laat je ontdekken wat je allemaal in huis hebt en hoe je meer invloed kunt uitoefenen op je eigen leven.

## Opbouw

- De eerste fase van de training geeft antwoord op de vraag: Hoe heb ik dingen tot nu toe aangepakt en wat heeft het mij opgeleverd? Je herkent patronen, inventariseert en besluit waar je mee verder wil en wat je los wil laten. Je neemt verantwoordelijkheid voor je keuzes.
- In de tweede fase onderzoek je drijfveren, talenten en kwaliteiten. En wat doe je daarmee? Welke keuzes maak je en wat past wel en niet bij je? Hoe gedraag je je en wat is het effect op jezelf en anderen? Hoe leef je in overeenstemming met je kern?
- Fase drie geeft de aanzet voor geïnspireerd leven. Je maakt daarvoor een MAGISCH-actieplan, een toets die je helpt om de dingen te doen die bij jou passen. Er ontstaat een nieuw referentiekader, waarin je proactief optreedt en meer bewust je eigen keuzes maakt.

## Werkwijze

**GroeiKracht!** is een ontwikkelingstraject van 10 maanden. De bijeenkomsten geven achtergronden bij en inzicht in gedrag, patronen, invloed en keuzes maken. Uitgangspunt zijn je ervaring en waarneming bij jezelf en andere deelnemers. Bij een aantal onderdelen bieden we een korte theoretische onderbouwing en eenvoudige modellen als handvatten om meteen praktisch aan de slag te gaan. Daarnaast is er ruimte voor intervisie tussen de deelnemers. Individuele reflectie en coaching maken een belangrijk deel uit van het programma.

## Onderwerpen

De onderwerpen die in het programma aan de orde komen zijn o.a.

- In het NU zijn.  
De rode draad in de training. Je leven is niet een naadloze voortzetting van het verleden of de wachtkamer voor "later". Je leert van het verleden en houdt rekening met de toekomst, maar je leven is vandaag, NU.
- Persoonlijk leiderschap.  
Je wordt je bewust wanneer je verantwoordelijkheid aanvaardt of afwijst. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven, je keuzes en de gevolgen daarvan. Je bent (pro)actief en creatief.
- Helder communiceren.  
Je oefent met gevoelens overbrengen en jezelf presenteren, maar ook met actief luisteren en je grenzen aangeven.
- De juiste dingen doen.  
Je krijgt beter zicht op je persoonlijke kwaliteiten, drijfveren en talenten en kunt deze ook inzetten. Je doorziet en doorbreekt belemmerende patronen. Je ontdekt waar je energie van krijgt en waar je van groeit.
- Respect en vertrouwen.  
Je bent niet alleen: je geeft anderen de ruimte voor hun eigen keuzes en gaat daar respectvol mee om. En je staat er niet alleen voor: vertrouwen geven, loslaten, hulp vragen en ieder zijn rol laten nemen maakt ook deel uit van jouw ontwikkeling.

## Aan het eind

**GroeiKracht!** gaat over persoonlijk leiderschap, je eigen leider zijn. Aan het eind van het programma heb je je op verschillende gebieden ontwikkeld:

- Je handelt constructiever, maakt bewuster keuzes voor dingen waar je hart naar uitgaat.
- Je laat je meer zien zoals je bent en hebt opener contact met anderen.
- Je voelt je sterker en hebt meer vertrouwen in jezelf.
- Je kunt meer genieten van alles wat het leven je biedt.

## Bronnen

De trainingsonderdelen zijn geïnspireerd op o.a.:

*De 7 eigenschappen van effectief leiderschap en Prioriteiten van Stephen Covey*  
*Synchronistisch leven en Leven in overvloed van Deepak Chopra*  
*De kracht van het NU en Een nieuwe aarde van Eckhardt Tolle*  
*De natuurlijke tijd van Peter Toonen*  
*De cirkel van Laura Day*  
*Geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg*  
*Kwaliteiten van Peter Gerrickens*  
*Handboek Psychosynthese van Roberto Assagioli*  
*Het Rots en Waterperspectief van Freerk Ikema*

## Tijdsinvestering

**GroeiKracht!** is verdeeld over 8 blokken die variëren in lengte en vorm. In totaal beslaat het programma 17 dagdelen verspreid over 10 maanden. Naast twee intervisiebijeenkomsten met mededeelnemers onderling, zijn twee individuele supervisiegesprekken van 1 uur met de trainers in het programma opgenomen.

## Praktische informatie

Startdatum **GroeiKracht!**: data worden in onderling overleg vastgesteld.

Trainingskosten - bij open inschrijving: € 4500,-, exclusief reis- en verblijfkosten.  
- in company: afhankelijk van eventueel maatwerk.

Verblijfkosten worden apart berekend en zijn afhankelijk van de accommodatie, richtprijs: € 1000,-.

Locatie in het centrum van het land, wordt nader bekend gemaakt.

Aantal deelnemers maximaal minimaal 8, maximaal 12.

Inlichtingen, overleg of aanmelden via:

[www.hennieknapen.nl](http://www.hennieknapen.nl) mail: [info@hennieknapen.nl](mailto:info@hennieknapen.nl) tel: 06 – 41 91 64 84 of  
[www.ennudoen.nl](http://www.ennudoen.nl), mail: [melle@ennudoen.nl](mailto:melle@ennudoen.nl) , tel: 06 - 30 28 00 23

## De trainers

**Melle Gerlofs**: Trainen gaat mij niet om het overdragen van kennis. Ik vind het belangrijker om mensen echt te raken, een verandering teweeg te brengen. Als deelnemers zelf keuzes maken, of me met stralende ogen vertellen wat ze gaan doen, waar ze warm voor lopen ... daar doe ik het voor!

Meer informatie over Melle vind je op [www.ennudoen.nl](http://www.ennudoen.nl).

**Hennie Knapen**: Bewustwording is voor mij een sleutelwoord met als doel met volle aandacht in het NU te zijn. Dit laatste is een voortdurende uitdaging.

Bewust worden wie je echt bent, waar jij voor staat, waar jij voor in beweging komt.

Mensen ondersteunen op weg daar naar toe, dat is waar ik enthousiast van wordt.

Mijn beloning is te zien dat mensen gaan stralen. Dan zie je ook dat de energie in het contact met anderen vanzelf gaat veranderen.

Meer informatie over Hennie vind je op [www.hennieknapen.nl](http://www.hennieknapen.nl).