



PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

VANUIT HOOFD, HART & LIJF



JE LICHAAM ALS KOMPAS

Gebruik je lichaam als kompas in jouw persoonlijk leiderschap. Weet wat je nodig hebt om lekker in je vel te zitten en optimaal te presteren.

Leer de signalen van je lichaam te (h)erkennen, zodat je je grenzen effectief bewaakt en duurzaam presteert. Vanuit ontspanning en vertrouwen kom je in een staat van flow, waarin creativiteit en resultaten moeiteloos samenkomen.



EMOTIONEEL BEWUSTZIJN

Ontwikkel het vermogen je emoties te (h)erkennen als uiting van onderliggende behoeften en deze constructief te communiceren. Dit bevordert zelfinzicht, vitaliteit en veerkracht.

Ervaar hoe jouw omgang met emoties invloed heeft op je lichaam, brein en performance.

Een groter emotioneel bewustzijn bevordert zowel zelfinzicht als begrip voor anderen, wat leidt tot meer compassie. Dit draagt bij aan het versterken van relaties en het verbeteren van de samenwerking.





ZINGEVING

Zingeving geeft richting en betekenis aan ons leven, waardoor we met focus en passie onze doelen bereiken.

(Her)ontdek wat je wilt betekenen en wie je wilt zijn, zowel professioneel als privé. Leer jouw unieke talenten inzetten om meer impact te maken. Groei in authenticiteit en word daarmee een inspirerende en betrouwbare leider voor jezelf en anderen.

OVER ONS

Nienke den Os

Nienke begon haar werkende leven als fysiotherapeut en is tevens opgeleid tot Haptonomisch Professional en leefstijlcoach. Vanuit deze achtergrond weet zij als geen ander het gevoelsleven, lichaamstaal en leefstijl te betrekken binnen haar coaching. Dit doet zij op een no-nonsense manier, die aansluit op het gedachtegoed van Authentiek Leiderschap, waar zij al 7 jaar partner & coach is. Nienke faciliteert daarnaast leiderschap reizen in de wildernissen van Afrika en Europa via de Foundation for Natural Leadership.



Dana Wildeman

Dana is ruim 10 jaar partner en coach bij Authentiek Leiderschap. Haar ervaring bij de Raad voor de Kinderbescherming heeft haar geleerd hoe de mind en psyche werkt. Als coach en ademcoach weet zij als geen ander hoe ze hoofd, hart en lichaam op krachtige wijze samenbrengt in haar programma's. Dit doet zij op een no-nonsense manier, passend bij de filosofie van Authentiek Leiderschap. Daarnaast is Dana oprichter van SoulDriven Female Leaders, een platform dat zich richt op het versterken van vrouwelijk leiderschap.



JE BREIN ALS SUPERCOMPUTER

Het begrijpen van de drijfveren achter gedrag, zowel bij jezelf als anderen, bevordert begrip en vertrouwen. Ontwikkel inzicht in je eigen patronen onder druk en de overtuigingen die je gedrag (onbewust) sturen.

Leer regie te nemen en de interactie tussen brein, lichaam en emoties zelf positief te beïnvloeden. Krijg inzicht in de dynamiek tussen mensen, hoe deze verandert onder druk, en leer deze effectief te sturen voor de gewenste resultaten.

Onze aanpak

We benaderen leiderschap vanuit een holistisch perspectief, zonder zweverig te worden, altijd no nonsense en met de in praktijk bewezen filosofie van Authentiek Leiderschap als fundament.

Onze aanpak combineert elementen uit de natuur, systemisch werk, ademtechnieken, haptonomie en mindfulness. We maken gebruik van ontwikkelingspsychologie en neurobiologie. Met deze unieke, integrale werkwijze ontwikkel je jouw (persoonlijk) leiderschap op vier niveaus: mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel.

Dana: +31 6 52 61 11 58

Nienke: +31 6 19 79 68 82

www.authentiekleiderschap.nl