



Leading Academic

Jouw groei is onze missie



# Leren met Hoofd én Lichaam

2023, groep 16



# Wat je met je lichaam ervaart, vergeet je niet



Als academische professional werk je vooral met je hoofd. Je gebruikt je hersenen en in beperkte mate de rest van je lichaam. Terwijl in spannende situaties je lichaam verkrampst of je ademhaling stopt. Dan bepaalt je lichaam dus jouw gedrag. Tijdens dit programma leer je hoe je hoofd én lichaam inzet om impact te maken, ook in lastige situaties.

impact maken  
ook in lastige  
situaties

## Het programma in een notendop

Tijdens dit programma word je intensief begeleid door Heleen Brinkman. Zij is gecertificeerd trainer 'Respectful Confrontation®', dat ontwikkeld is door Joe Weston. Je leert met behulp van eenvoudige oefeningen vanuit je eigen kracht te werken en deze kracht, ook in spannende situaties, vast te houden. In een veilige leeromgeving kun je experimenteren met nieuw gedrag.

## Welke vragen staan centraal?

Dit leiderschapsprogramma is vooral geschikt als jij bezig bent met vragen zoals:

- Hoe kan ik mezelf beter profileren zonder mijn authenticiteit te verliezen?
- Dominante mensen! Hoe kan ik daar effectiever op reageren?
- Hoe spreek ik collega's/leidinggevenden aan op hun gedrag? Ik wil geen conflict met hen.
- Wat kan ik doen als mijn grenzen door mijn omgeving niet gerespecteerd worden?
- Soms ben ik opeens heel fel, te fel. Hoe kan ik dit veranderen?



## Na dit programma:

- Heb je concrete handvatten om impact te maken, ook in spannende situaties.
- Kun je op een constructieve manier confrontaties aangaan.
- Weet je beter het gedrag van anderen te duiden en daar effectief op te reageren.

## En je hebt ook deze competenties verbeterd:

- Impact maken tijdens presentaties en vergaderingen door gebruik te maken van stem en lichaam.
- Met non-verbaal gedrag je verbale boodschap versterken.
- Omgaan met intimiderend gedrag van anderen.

## Kleine groepen

Je werkt in een groep van 4 tot 6 deelnemers. Het leren van elkaar is mede de kracht van het programma. Je collega-deelnemers zijn, net zoals jij, gedreven professionals die werkzaam zijn als wetenschapper, projectleider, arts, adviseur of beleidsmedewerker. We verwachten van iedere deelnemer dat er open, respectvol en vertrouwelijk met elkaar wordt omgegaan. Wij creëren een veilige leeromgeving en zorgen ervoor dat jij toekomt aan het verwezenlijken van jouw persoonlijke doelen.

effectief  
authentiek

## Programma-opzet en tijdsinvestering

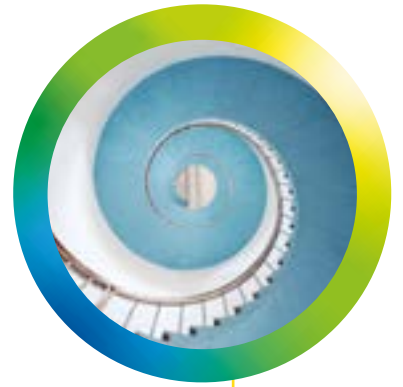
De kern van het programma wordt gevormd door 3 thema-dagen. Iedere dag heeft een specifiek thema:

- ▶ **Ik**  
Hoe blijf je veerkrachtig, ook in situaties waarin jij je wilt presenteren en profileren?
- ▶ **Ik en de ander**  
Je wilt op een constructieve manier de confrontatie met een ander aangaan. Hoe zorg je ervoor dat jouw boodschap helder overkomt zonder verwijten over-en-weer?
- ▶ **Ik in spannende situaties**  
Ontspannen blijven terwijl je je geïntimideerd voelt of mateloos geïrriteerd? Het lijkt onmogelijk. Tijdens deze dag leer je hoe je ook in deze situaties goed functioneert.

Je start met een intake en het programma wordt afgerond met een individuele bijeenkomst met Heleen. Tussentijds blijf je in contact met de andere deelnemers door online intervisie. Ook kun je naar keuze deelnemen aan een eendaagse workshop van Leading Academic.

### Intake

Voor de intake ontvang je een vragenlijst zodat je al aan het denken gezet wordt over je persoonlijke doelen. De intake duurt 1 uur en is bij voorkeur face-to-face in Utrecht of Nijmegen. Lukt dit niet, dan kan de intake online plaatsvinden.



veerkracht  
“ constructief  
ontspannen

*“Dankzij dit programma met Heleen kan ik beter benoemen waar de sterkere en zwakkere punten zitten in mijn presentatie en omgang met anderen, en kan ik daar ook concreet aan werken bij presentaties, vergaderingen en netwerkgelegenheden.”*

## Drie themadagen

De drie themadagen vinden plaats in Utrecht en zijn van 9.30-17.00 uur. De ontvangst is tussen 9.15-9.30 uur. Korte presentaties en discussies worden afgewisseld met oefeningen. Je werkt met casuïstiek uit jouw eigen (werk)situatie.

- Themadag 1 - **'Ik'**: donderdag: 11 november 2023
- Themadag 2 - **'Ik & de ander'**: donderdag 1 februari 2024
- Themadag 3 - **'Ik in spannende situaties'**: donderdag 18 april 2024

## Intervisie

Tussen de themadagen vindt de online intervisie plaats (1,5 uur). Op deze manier houd je gedurende het programma ook onderling contact. Want je leert ook heel veel van elkaar. De data zijn als onderstaand, maar kunnen nog aangepast worden.

maandag 11 december 2023 (09.30 - 11.00 uur)

maandag 4 maart 2024 (09.30 - 11.00).



## Individueel coachgesprek

Na de themadagen heb je een individueel coachgesprek van 1,5 uur met Heleen Brinkman. De data hiervoor zijn maandag 3 en dinsdag 4 juni 2024. De locatie en het tijdstip worden in onderling overleg bepaald.

voor je  
mening  
staan

“

*“Leerzaam, vooral hoe ik anders om kan gaan met situaties. Ik haakte snel af. Nu durf ik sneller mijn mening te geven en ga ik ook echt voor mijn mening staan. De andere benaderingswijze die in dit programma wordt gebruikt, werkt bij mij heel goed. Niet alles natuurlijk. Maar wel veel.”*

## Bonusworkshop

Bij dit programma ontvang je een bonusworkshop. Je kunt kiezen uit één van de drie volgende workshops.



▶ **Impact maken vanuit kracht**

Je leert tijdens deze workshop hoe je aan een boodschap verbaal en non-verbaal impact kunt geven. Je leert op een concrete en constructieve wijze invloed uit te oefenen. En je leert verschillende communicatiepatronen te herkennen en te overbruggen. [Klik hier voor meer informatie.](#)

▶ **Onderhandel voor wat je waard bent**

Je leert hoe je je neerzet als serieuze onderhandelingspartner. Je krijgt inzicht in het effect van strategische moves en hoe je intimiderende moves van de ander op kan vangen. Maar je leert vooral te onderhandelen met behoud van je eigen waarden. [Klik hier voor meer informatie.](#)

▶ **Het politieke spel succesvol spelen**

In deze workshop leer je het politieke speelveld te doorgronden. Je kunt je doelen strategisch en tactisch bereiken zonder jezelf of anderen te beschadigen. En de beroemde 'apenrots' ga jij vanuit jouw waarden en op jouw manier beklimmen! [Klik hier voor meer informatie.](#)

*De workshops zijn gepland van 9.30-17.00 uur in (de regio) Utrecht.*

# “ onderhandelen kracht strategie

*“De manier van werken tijdens dit programma, vanuit een lichaamsgerichte aanpak, vind ik een gouden greep. Het helpt om zaken te ervaren in het hier-en-nu, in je lijf, en dat vergeet je niet zo snel meer!”*

# Begeleiding

## Heleen Brinkman

Onder mijn begeleiding ontdek je op een fysieke manier hoe je zichtbaarder kunt zijn, gehoord wordt, grenzen stelt en je eigen belang behartigt zonder jezelf of een ander daarin tekort te doen. Ik gebruik daarin mijn eigen ervaring als acteur: ik weet hoe je met je lichaam en stem impact hebt en aandacht vasthoudt. Die kennis deel ik graag met je. Daarnaast gebruik ik de methodiek Respectful Confrontation. Bij deze methodiek werk je met De Vier Pijlers: (1) geground zijn (2) focus (3) moed en (4) flexibiliteit. Deze vormen een referentietool van veerkracht. Wanneer de pijlers in gelijke mate ontwikkeld zijn, ben je in je ware kracht, zoals een meester in een Oosterse vechtsport. Bij de meeste van ons is één pijler meer ontwikkeld dan de ander. De essentie van mijn manier van werken is het fysiek ervaren: wat voel je, waar voel je het in je lichaam, wat doet het met je? Dit onderzoek is nodig om het overvolle hoofd te verbinden met de rest van je lijf. Dan pas ontdek je wie je in essentie bent. Ook reflecteren we en spelen situaties na, zodat je leert hoe je op het moment suprême jezelf kunt herstellen. Mijn uitgangspunt is dat alles al in je aanwezig is. Tijdens de begeleiding halen we sluiers weg en graven we jouw schatten op. Het wordt praktisch toepasbaar door het te oefenen, tijdens de sessies, maar ook tussendoor in je eigen (beroeps)praktijk. Want het werkt pas als het werkt.



geground  
moed

flexibel focus

## Praktische informatie op een rij

- De groepsomvang is 4 tot 6 deelnemers.
- De groep wordt begeleid door 1 vaste begeleider: Heleen Brinkman.
- De duur van het programma is ruim 6 tot 8 maanden.
- De themadagen worden gegeven in onze eigen locatie: Boterstraat 24 in Utrecht. [Klik hier voor de route](#). De workshops worden op een externe locatie, wel in (de regio) Utrecht, verzorgd.
- De kosten voor dit programma bedragen € 2.597,-, btw vrijgesteld en all-in. Er worden geen extra bureau- of locatiekosten berekend. Wanneer je je inschrijft voor 15 september 2023 ontvang je een korting van € 300,-.
- Voor praktische vragen kun je mailen naar [contact@leadingacademic.nl](mailto:contact@leadingacademic.nl).
- Voor (gratis) advies of inhoudelijke vragen kun je contact opnemen met Heleen Brinkman: 06 – 15 53 42 82.



## Aanmelden

Je kunt je aanmelden door te mailen naar [contact@leadingacademic.nl](mailto:contact@leadingacademic.nl). Je ontvangt dan een aanmeldformulier en de leveringsvoorwaarden.

Je kunt ook via dit mailadres een optie nemen op dit programma. Hiermee reserveer je voor een bepaalde tijd een plaats in dit programma. Zo ben je zeker van deelname, mocht je niet direct kunnen beslissen.

groeï als  
professional







# Leading Academic

Jouw groei is onze missie

---

## Leading Academic staat voor:

- ▶ Oprechte interesse
- ▶ Warm confronteren
- ▶ Toekomstgericht

Wij nemen jou zoals je bent met je eigen unieke (levens)ervaring en achtergrond. We leggen geen concepten op. Door reflectie en confrontatie creëer je zelf de beweging.

We zijn ervan overtuigd dat als je werkt vanuit intrinsieke drijfveren en zelf de regie neemt, je beter in balans bent en vitaal kan blijven leven.

## Naast dit programma verzorgen wij ook:

- ▶ [Incompany & Advies](#)
  - ▶ [Andere programma's](#)
  - ▶ [Workshops](#)
  - ▶ [Coaching](#)
  - ▶ [Engelstalige programma's](#)
- 

T 0168 85 23 80 P Walhoven 54a, 4761 MV Zevenbergen E [contact@leadingacademic.nl](mailto:contact@leadingacademic.nl) W [www.leadingacademic.nl](http://www.leadingacademic.nl)

BANK NL 44 TRIO 0320 4081 91 BTW NR 8052.42.648.B01 KVK 20081634

Leading Academic is onderdeel van Reitsma consulting b.v.