focus | LEARNING JOURNEYS PRESENTEERT:

HET SUCCES VAN DE 5 LEVENSKAMERS

Geef jezelf de ruimte om als mens & manager te groeien.

- Relatiekamer
- Gezondheidskamer
- Werkkamer
- Zingevingskamer
- Vrijetijdskamer

1 MASTERCLASS + 5 WERKCOLLEGES
VAN 26 APRIL T/M 27 NOVEMBER 2018

PROF. DR. RENÉ DIEKSTRA & COLLEGA'S

LEARNING
JOURNEYS
PRESENTEERT:

Beste lezer,

Een goede manager is iemand die fit is, die goed in zijn vel zit en die anderen beter laat functioneren. Iemand die in balans is. Hiervoor moet je bij de psychologie zijn.

Psychologie gaat over gedrag, persoonlijkheid en gedragsverandering. Ze gaat over fitheid (mentaal en fysiek), over relaties, over zingeving en over gewoontes. Over omgaan met moeilijke mensen, over echt ontspannen en loslaten. Allemaal zaken die een goede manager moet beheersen.

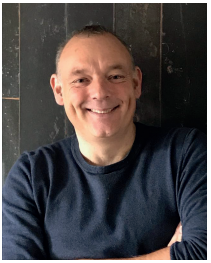
De psychologie kán voor werkgevers en professionals een goudmijn zijn.

Samen met psycholoog Rene Diekstra ontwikkelden wij een learning journey over balans en gedragsverandering. Balans en gedragsverandering in de 5 belangrijkste gebieden van je leven: relaties, vrije tijd, gezondheid, zingeving en werk. Vijf levensgebieden, vijf kamers. Lees er meer over in dit miniboekje.

Ik wens je veel leesplezier en ik ontmoet je graag op de masterclass op 26 april in Slot Zeist waar we een start maken met deze fantastische learning journey.

Met vriendelijke groet,

Remco Gerritsma
Chief learning developer
Focus Learning Journeys B.V.



vijfkamers

FOCUS OP WAT ECHT BELANGRIJK IS...

Een succesvolle professional of manager is in balans, zowel fysiek, sociaal als mentaal.

Samen met René Diekstra en onze 'board of inspiration' ontwikkelde Focus Learning Journeys het programma 'Focus op wat echt belangrijk is'. Tijdens dit programma krijg je een schat aan kennis, skills en inspiratie om je leven en werk naar een hoger plan te tillen. Dat wil zeggen: meer balans, meer plezier en meer effectiviteit op alle terreinen van je leven.

6 bijeenkomsten - laat je inspireren!

Je schrijft je in voor een programma van 6 gekoppelde bijeenkomsten: 1 masterclass en 5 werkcolleges, die samen een uitgebalanceerd geheel vormen. *We geloven namelijk niet in quick fixes of korte dopamineshots.* Zo krijg je ruim de tijd om in stappen te bouwen aan jouw levenshuis: 1 kamer per maand.

Je krijgt soms huiswerk (zelftests met betrekking tot elk van de vijf kamers, artikelen om te lezen, vragen om over te reflecteren) en materiaal om vooraf te lezen. Op die manier haal je het meest uit de werkcolleges. Waar we ons op richten zijn kennis, inzicht en toepassing.

Wetenschappelijk getoetst direct toepasbaar

vijfkamers
FOCUS OP WAT ECHT BELANGRIJK IS...

"Wat is voor jou het meest belangrijk: je werk, je relaties of gezin, je gezondheid, je vrije tijd of zingeving?"

Op deze door mij veel gebruikte startvraag op bijeenkomsten scoren gezondheid & relatie altijd hoog bij de deelnemende managers en professionals. Op de vraag of hun partner en kinderen dit in de dagelijkse praktijk ook zo ervaren, wordt vaak besmuikt gelachen. Werk staat volgens het thuisfront namelijk bijna altijd op de eerste of tweede plaats. Er is dus een groot verschil tussen wat we belangrijk vinden en de keuzes die we maken.

De 5 keuzes zijn de 5 kamers van het leven. Onder het dak op zolder, van de door psycholoog René Diekstra bedachte metafoor van een huis, bevindt zich de zingeving. En net als op een echte zolder kom je daar niet dagelijks. Pas als er heftige zaken gebeuren in je leven, ga je meer aandacht besteden aan zingeving. Verder bevinden zich in dit huis nog 4 belangrijke kamers: relatie, werk, gezondheid en vrije tijd. En terwijl iedereen dagelijks geconfronteerd wordt met eisen uit *alle* kamers, brengen wij maar al te vaak te veel tijd door in één kamer: de werkkamer. Gedrag dat tot problemen kan leiden, bijvoorbeeld in de relatiekamer of de gezondheidskamer.

Goed leven betekent dat je aandacht en onderhoud pleegt aan alle kamers van je huis: de relatiekamer, de werkkamer, de gezondheidskamer, de vrije tijdskamer en de zingevingskamer. Alle kamers zijn belangrijk. Bedenk: je huis is nooit af. Het vergt continu onderhoud.

Toon Gerbrands

Hoe word jij een goede huisbaas?

Werk
Vrije tijd

Relaties
Gezondheid
Zingeving

De 4 Gouden Regels van de 5 Kamers

Maak aan de hand van de 4 Gouden Regels eens een rondgang door de kamers van je huis en stof de boel eens flink af! Hoe is je huidige situatie en hoe kom je tot een ideale 'woonomgeving'?

1 Alle kamers zijn belangrijk
Zonder een goede gezondheid begin je niet veel, zonder goede relaties is je succes van korte duur, als je nooit ontspant dan raak je opgebrand en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Uiteindelijk zijn alle kamers belangrijk, zeker ook omdat ze elkaar sterk beïnvloeden.

2 Je huis is nooit af
Geen huis is perfect of onderhoudsvrij. Zolang we leven zijn we onaf. En zolang we onaf zijn, leven we! En daarmee blijven we behoefte houden aan psychologische kennis en inzichten. Psychologie is voor heel ons leven…

3 Continue investering
Je wilt dat je huis de sterkste stormen kan doorstaan, je wilt je huis duurzaam en prettig hebben en toekomstbestendig. Je huis vergt continu onderhoud, het kan altijd beter!

4 Ontwerp je eigen huis
Je hebt niet alles in de hand, maar je kunt wel een hoop invloed uitoefenen.
Focus op wat voor jou echt belangrijk en beïnvloedbaar is. Het is jouw huis!

RENÉ DIEKSTRA & TOON GERBRANDS

De Masterclass

Masterclass 'Begin met het einde voor ogen.'

26 april, Slot Zeist

Investeer in de 5 levensgebieden en wordt een leider door voorbeeldgedrag

RENÉ DIEKSTRA & TOON GERBRANDS

Wat is echt belangrijk voor je en hoe organiseer je dat?

Prof. dr. René Diekstra duikt in de psychologie van een gelukkig leven aan de hand van: de metafoor van de 5 kamers: relaties, werk, gezondheid, vrije tijd en zingeving.

De cruciale vraag is:
En hoe zit het met jou?

Toon Gerbrands (CEO PSV) focust op wat voor hem echt belangrijk is. Hij laat zien dat iedereen deugt, alleen waarvoor? Hij vertelt over een week uit het leven van een CEO.

De Masterclass start om 15.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Donderdag
26 april
2018
Slot Zeist
Zeist

RENÉ DIEKSTRA

College Werkkamer

Hoe kom je met méér energie terug van je werk?

Laten we er niet omheen draaien: we besteden bijna allemaal de meeste tijd in onze werkkamer. Velen van ons leiden een 'jachtig' leven. Maar waar jagen we dan eigenlijk op? Invloed, inkomen, bezit, status, macht, nut, plezier? René Diekstra laat zien welke drijfveren ons toch elke keer weer de werkkamer in drijven.

De cruciale vraag luidt:
Waar jaag je op en welk deel van je tijd en energie investeer je in hierin?

Over leiding geven aan jezelf
Over zelfbeheersing
Over stressmanagement
Over doelen, richting en werkplezier

Het college start om 16.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Dinsdag
29 mei
2018
De Fabrique
Maarssen

RENÉ DIEKSTRA

College Relatiekamer

Ook tussen 'imperfecte' mensen, zijn perfecte momenten mogelijk

Wat onderscheidt goede relaties van mindere relaties? Zowel thuis als op het werk. Hoe komt het toch dat we met sommige mensen altijd gedoe hebben terwijl het met anderen probleemloos verloopt? Dit college gaat over de psychologie achter relaties.

De cruciale vraag luidt:
Welke relaties ga je aan met anderen en hoe bewust doe je dat?

Over interpersoonlijke vaardigheden
Over omgaan met moeilijke mensen
Over verwachtingen en grenzen
Over communicatief vreemdgaan

Het college start om 16.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Dinsdag
26 juni
2018
Slot Zeist
Zeist

RENÉ DIEKSTRA

College Vrijetijdskamer

Hoe houd je het vakantiegevoel het hele jaar vast?

Vrije tijd! Vrij zijn van verplichtingen en gewoon dingen doen omdat ze leuk zijn en plezier geven. Hoe vaak heeft niets doen je prioriteit? Gek genoeg is het tijd om te ontspannen als je er geen tijd voor hebt.

De cruciale vragen zijn:
Hoe laad jij je op? Hoe bewust ben jij bezig met je vrije tijd en hoeveel energie levert je dat op?
Hoe creëer je tijd die niet bezet is?

Hoe zou jouw ideale vrije week eruit zien?
Wat geeft je echt energie en hoe komt dat?
Onrustig op zoek naar rust? Maak je plan!

Het college start om 16.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Dinsdag
25 september
2018
Naarderbos
Naarden

RENÉ DIEKSTRA

College Gezondheidskamer

Gezondheid gaat over lichaam en geest, waar begin je?

Echte fitheid is een zaak van lichaam en geest en de wisselwerking hiertussen. Waar begin je?

De cruciale vragen zijn:
Besteed jij voldoende tijd en energie aan je gezondheid (zowel lichamelijk als psychisch).
Wanneer ben jij eigenlijk gezond, fit en vitaal? Heb je daar een plan voor?

Welke invloed oefent je lichaam uit op je stemming?
Wat is de rol van voeding? Het voeden van je stemming.
Over 'sociale druk' en bloeddruk.

Het college start om 16.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Dinsdag
30 oktober
2018
KNVB Academy
Zeist

RENÉ DIEKSTRA

College Zingevingskamer

What makes you tick?

De meest oorspronkelijke betekenis van zin is richting. Wat geeft jou energie en wanneer heeft jouw leven zin?

De cruciale vragen zijn:
Welke richtingen heb je in je leven ingeslagen en waarom?
En welk deel van je tijd en energie besteed je, al dan niet aan het reflecteren op de keuzes die je hebt gemaakt of nog gaat maken. Hoe doe je dat eigenlijk? En met wie?

Wat is jouw kompas?
Hoe weet jij voor jezelf of je zinvol omgaat met je tijd en leven?
Hoe reflecteer je op een goede manier op je keuzes?

Het college start om 16.00 uur en eindigt om 19.00 uur.

Dinsdag
27 november
2018
Klooster Zin
Vught

vijfkamers
FOCUS OP WAT ECHT BELANGRIJK IS...

WAT LEER JE BIJ DE 5 KAMERS?

Praktische, toepasbare psychologische kennis
om werk en leven effectief te managen.
Investeer in deze learning journey en help je mensen met:

- Balans en effectiviteit
- Persoonlijk leiderschap en zelfregie
- Gedragsverandering
- Meer energie en plezier in team of organisatie
- Betere samenwerking
- Minder ziekteverzuim en burnout

Masterclass &
de 5 colleges € 1995,-

Alleen Masterclass € 350,-

Meld je aan per email op aanmelden@focuslearningjourneys.nl

Wij worden graag gebeld of gemaild. Telefoon: 030 - 307 2942.
Email: remco@focuslearningjourneys.nl

Focus Learning Journeys
twitter.com/focuslj
youtube.com/focuslearningjourneys

www.5kamers.nl **www.focuslearningjourneys.nl/5kamers**

focus | LEARNING JOURNEYS