Dagprogramma cursus: optimaliseer je praktijk: ontdek je WHY

**Dag 1**

10:00 - 11:00 Voorstel ronde

Telefoons uit, en niet meer aan tot eind training

Start met mooie muziek vrij hard en mooie natuurfilms speelt ondertussen.

* Hoe zit ik hier?
* Wat heeft mij ertoe gebracht naar deze training te komen?

11:00 - 12:00

Deelnemers worden gevraagd onderstaande vragen te beantwoorden op papier en daarna te delen met groep:

* + Waar moet het voor jou in deze training over gaan?
	+ Wanneer is het een super goede training voor je ?
	+ Wat verwacht je van ons?

12:00 - 12:15 Pauze

12:15 - 12:30 Meditatie

Meditatie oefening, max 15 min. Richten op ademhaling, om goed naar binnen te keren

12:30 - 13:30 Focus

Focus, vragen stellen en op laten schrijven.

* Wat ligt er nu het meest vooraan?
* Waar wil je aan werken deze dagen?
* Wat maakt dat het belangrijk is voor je?
* Wat zie je zelf doen?
* Wat zie je jezelf niet doen?
* Hoezo?

13:30 - 14:15 Lunch

14:15 - 15:00 Delen

De Focus vragen delen in 2 tallen

15:00 - 15:30 Visualisatie oefening

15:30 - 17:00 Leervraag

* Lijst van gemiddelde dag erbij pakken, Aangeven met kleur:
* waar kreeg je energie van? Oranje
* Wat kostte energie? Rood
* Wat was routine? Geel
* Wat was allerleukste moment van de dag?

Hoeveel tijd heb je besteed aan routine matige dingen, hoeveel tijd aan stressvolle dingen, hoeveel tijd aan zaken waar je energie van krijgt? Is dit de verdeling zoals je die wenst? Wat zijn je wensen en wat heb je echt nodig?

Wat maakt dat er zoveel rood / oranje / geel is?

Lijst met waarden evalueren aan de hand van energie lijst, waar raakt het elkaar, waar loopt het uit elkaar

tussendoor een Pauze

17:00 - 17:30 WHY formuleren

Wat is de essentie hiervan?

Goede, krachtige WHY formuleren, delen in de groep

Filmpje Kyteman orchestra project, Colin heeft de wens om een grote groep muzikanten samen te laten musiceren, geeft beeld van wens, totale overgave daarin en daarmee talenten van anderen te stimuleren.

17.30 - 18:00 Afronding dag 1

**Dag 2**

10:00 - 10.30:00

Rondje wat je hebt meegenomen uit de eerste dag. Herhalen van WHY

10:30 - 12:30 Perspectief

Filmpje Steve Jobs, Stanford speech,

Vragen perspectief beantwoorden en beeld tekenen

Perspectief, stel dat je dit heel goed hebt ontwikkeld

* Hoe ziet jouw praktijk er dan uit?
* Wat zie jezelf dan doen in je praktijk?
* En niet meer doen?
* Wat valt anderen op?
* Wat gaat er veel beter?
* Wat roept dit beeld bij je op?
* Hoe voelt dit beeld?
* Uitwerken door het tekenen van het perspectief

Is het Perspectief beeld helder? Nog meer verankeren….

Uitgewerkt perspectief delen in de groep!

12.30 - 13.15 Lunch

13.15 - 13.45 inspirerend half uur met muziek

14:00 - 14:45 Hier en nu fase

Hoe is dat nu voor je?

Wat betekent dat dan voor je praktijkvoering op dit moment?

Wat zijn de mogelijke obstakels en belemmeringen?

14:45 - 15:30 Routes co-creatie

* welke stappen kun je daarvoor zetten?
* Wat zou je doen als je helemaal opnieuw zou mogen beginnen?
* Wat deed je als je tijd, geld genoeg zou hebben?
* Wie zou je willen betrekken om het tot succes te maken?
* Welke van deze mogelijkheden voelt het beste?
* Wat wordt je eerste stap?

15:30 - 15:45 Pauze

15:45 - 16:30 Stappen zetten

* wanneer zet je eerste stap?
* Met wie ga je dit bespreken ?
* Welke cijfer geef je voor je eigen motivatie ?

op schrijven en delen in groep, co-creaties vanuit de groep?

17.00 - 18.00 Afronden

Wat is er eventueel blijven liggen?

In welke mate is er besproken wat je wilde bespreken?