

# MIND BUGS MIND HUGS

## Younited

www.younitedmasterclass.com



Feel the fear, Face it, Play the game, Do it anyway!



## DIT PROGRAMMA DRAAGT BIJ AAN JOUW PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Je bent ambitieus, je wilt je verder ontwikkelen en stappen zetten in je persoonlijk leiderschap. Natuurlijk weet je dat je hiervoor je talenten en competenties voortdurend moet ontwikkelen. Maar het echte werk zit in hoe je kijkt en wat je voelt (de beruchte stemmetjes in je hoofd) en hoe je hiermee omgaat.

Het programma "Mind bugs, Mind hugs" daagt jou uit en draagt bij aan jouw persoonlijk leiderschap. Dit programma vraagt naast humor een dosis lef, moed, daadkracht en discipline. Je gaat graag de uitdaging aan, wilt inspireren en geïnspireerd worden. Je wilt jezelf beter leren kennen en relativeren, je 'range' in je gedrag en je impact als leider vergroten. Ben je daartoe bereid? Dan verheugen wij ons jou in ons programma te verwelkomen.

### Wat levert het jou op?

- Dealen met de stemmetjes in je hoofd: van mind bugs naar mind hugs.
- Denken in mogelijkheden en dus niet in belemmeringen.
- 'Het spel' spelen door het toepassen van macht en onmacht.
- Vergroten van je mentale weerbaarheid.
- Lef, moed en discipline om je verantwoordelijkheid te nemen.
- De keuze maken om jezelf te positioneren en daarmee te profileren.
- Flexibiliteit in het omgaan met dilemma's bij jezelf en in de organisatie.
- Elke module specifieke, persoonlijke acties.

### Programma

1 masterclass verdeeld over 6 modules in 6 maanden, tussendoor 3 individuele coachingsgesprekken van 1 uur. Elke masterclass heeft een tijdsbestek van 1 dag en eindigt met een 'jump'. Gedurende het programma zijn er veel mogelijkheden voor intervisie en leren van elkaar. Let wel, de titels en/of inhoud van de modules kunnen wijzigen gedurende het ontwikkelprogramma. Methodes die we o.a. gebruiken zijn: Me+U inclusief 360° assessment: Wat is jouw impact (3 jaar lang feedback kunnen vragen en je ontwikkeling zien) en De 7 ondeugden.

### Doelgroep

Vrouwen die de uitdaging met zichzelf (en ons) willen aangaan, zonder dat jij je eigen belemmering bent om jezelf verder te ontwikkelen. Na de intake wordt de groep samengesteld (afhankelijk van bedrijf, doelstelling, leeftijd etc.) en wordt dit gecommuniceerd.

### Locatie

Midden Nederland.



## PROGRAMMA

### • INTAKE & ASSESSMENT

- Persoonlijke doelstellingen & ambitie

### • MASTERCLASS MODULE 1

#### Mind bugs, Mind hugs

- Waarden & Normen
- Belemmerende en versterkende overtuigingen

### • MASTERCLASS MODULE 2

#### Leiden of Lijden?

- Mentale weerbaarheid
- Persoonlijk Leiderschap

### • MASTERCLASS MODULE 3

#### Lef of laf

- Politiek & Kracht
- Macht & Onmacht

### • MASTERCLASS MODULE 4

#### Dansen met dilemma's

- Persoonlijke en organisatie dilemma's - Wederzijdse winst

### • MASTERCLASS MODULE 5

#### Confirmeren, Confronteren, Rebelleren

- Geldende systemen en Organisatie cultuur - Profileren en positioneren

### • MASTERCLASS MODULE 6

#### You did it! And perhaps you also failed, so what?

- Uitdagingen en successen
- Voortgang en versnelling

# MIND BUGS MIND HUGS

**Younited**

[www.younitedmasterclass.com](http://www.younitedmasterclass.com)



*Feel the fear, Face it, Play the game, Do it anyway!*



## 1 MASTERCLASS, 6 MODULES IN 6 MAANDEN OM JE PERSOONLIJK LEIDERSCHAP TE ONTDEKKEN, ONTWIKKELEN EN ONTPLOOIEN

# 1

### MIND BUGS, MIND HUGS

- Persoonlijke waarden, normen & overtuigingen
- Waar helpen ze? Waar vormen ze een belemmering?
- Hoe verhouden mijn waarden zich t.o.v. die van mijn organisatie?
- Belemmerende en versterkende overtuigingen

# 2

### LEIDEN OF LIJDEN?

- 360° assessment en leiderschapsstijlen
- Mijn drijfveren en mijn impact
- Mentale weerbaarheid
- Waar zeur jij altijd over?

# 3

### LEF OF LAF

- Wat is kantoorpolitiek?
- Hoe dit spel te spelen zodat jij er beter van wordt?
- Wat is jouw politieke arena
- Gebruiken van macht en onmacht

# 4

### DANSEN MET DILEMMA'S

- Jouw dilemma's, organisatie-dilemma's
- Hoe deal je daarmee? Welke afwegingen maak je?
- My way, het compromis, wederzijdse winst

# 5

### CONFIRMEREN, CONFRONTEREN, REBELLEREN

- Organisatieculturen - ontwikkeling & verandering
- Systeemdenken
- Jezelf profileren en positioneren
- Playing big

# 6

### YOU DID IT! AND PERHAPS YOU ALSO FAILED, SO WHAT?

- Voortgang
- Successen
- Uitdagingen
- Do it again!

**MIND BUGS  
MIND HUGS**

**Younited**

www.younitedmasterclass.com



*Feel the fear, Face it, Play the game, Do it anyway!*



## **WIJ DAGEN JOU UIT!**

Yvonne van Oosten heeft het programma 'Mind bugs, Mind hugs' ontwikkeld vanuit de overtuiging dat we vooral onszelf vaak het meeste tegenwerken. Wij geloven dat het potentieel in eenieder pas echt benut wordt als we leren omgaan met onze eigen emoties, angsten, irritaties én kwaliteiten en onze passie en energie volledig richten op dat wat we willen bereiken.

### **YVONNE VAN OOSTEN**



Feel the fear and do it anyway! Met ruim 25 jaar ervaring weet ik dat veranderingsprocessen vaak niet makkelijk zijn. Dat juist datgene dat telt vaak niet te (ver)tellen is maar veel meer wat je voelt bij contact, in gesprek, in de stiltes. Jouw inzicht geven in wat je denkt, voelt en wat de impact is van je gedrag dat hieruit voortvloeit is mijn uitdaging. Om je vervolgens te motiveren meer uit jezelf te halen en dan vooral op het punt waar jij nu stopt. Durf jij de uitdaging met jezelf aan te gaan? In confrontatie en het laten gaan? Dan denk ik dat we elkaar binnenkort spreken.

### **LEONIE ZOUTENDIJK**



De meest waardevolle momenten in mijn leven waren die waarop ik iets doo-deng vond en het tóch deed. De angst aankijken en gaan! De afgelopen 15 jaar heb ik ook, door te werken binnen verschillende bedrijfstypen, ervaren wat de impact is van de omgeving waarin je werkt. En hoe je daar op een effectieve manier mee om kan gaan zodat de omgeving vóór je gaat werken in plaats van tegen je.

In mijn werk wil ik anderen hetzelfde gevoel van succes & overwinning laten ervaren. Dit doe ik door jou inzicht te geven in de momenten waarop je door 'iets' wordt tegengehouden en wat dat 'iets' dan is. En als het nodig is geef ik je ook dat ene zetje dat je misschien nog nodig hebt! Ik kijk er naar uit om met jou van Mind bugs naar Mind hugs te gaan!

#### **CONTACT**

Wil je meer weten?

Yvonne van Oosten

+31 6 28 68 26 55

yvonne@younited.nu

Leonie Zoutendijk

+31 6 14 79 01 85

lzoutendijk@younited.nu

Younited

+31 6 38 22 69 90

mari@younited.nu