



## Saboteurs-Workshop, meer inzicht in je beperkende patronen

### **Mental Fitness, Saboteurs en Sages.**

Waar fysieke fitness er voor zorgt dat je je gemakkelijk kunt bewegen, zorgt mentale fitness er voor dat je grote uitdagingen van het leven positief kunt benaderen.

Daardoor ervaar je meer ontspanning en presteer je beter.

Het helpt je om gevoelens van onzekerheid, stress en ontmoediging te herkennen, te stoppen en bewust te kiezen voor een andere reactie.

Daardoor kun je je beter ontspannen, zie je meer mogelijkheden en ben je gelukkiger.

De Saboteurs Workshop is gebaseerd op de Mental Fitness Training van Positive Intelligence. Dit is een zesweekse training waarin je je door dagelijkse oefeningen bewust wordt van jouw ondermijnende gedragspatronen (Saboteurs) en je jouw vermogen oefent om deze op het moment dat ze zich voordoen te stoppen en om te kiezen om vanuit een ander perspectief (Sage) te acteren.



### **De Saboteurs Workshop**

In deze workshop verkennen we jouw ondermijnende gedragspatronen, jouw Saboteurs. Wat houdt je over na deze workshop?

- Je weet wat Mental Fitness is en hoe het werkt
- Je kent jouw belangrijkste Saboteurs en weet je ook welke andere saboteurs er zijn
  - Je weet hoe je jouw belangrijkste Saboteurs kunt herkennen en stoppen
  - Je hebt een handvat om jouw Saboteurs in het dagelijks leven te onderscheppen
- Je hebt inzicht in hoe je kunt kiezen voor een andere reactie, vanuit het Sage-perspectief
  - En je hebt een concrete actie om mee aan de slag te gaan

*“Waardevol in de Workshop was het samen delen. Het onderlinge kwetsbaar opstellen gaf een ander contact met elkaar dan we gewend zijn. Voor mezelf was het leerzaam om mijn gedachten over mijn saboteur uit te wisselen met anderen.*

*Dat vergrootte mijn begrip van mijn eigen saboteur en ik kreeg ook meer inzicht in het gedrag van de mensen met wie ik samenwerk”*

## Voor wie?

Voor iedereen die zijn automatische patronen wil herkennen en onderscheppen. Het is leuk en leerzaam om de Saboteurs Workshop te doen in een team of groep waarmee je vaak samenwerkt. Dat levert inzicht op in jouw eigen saboteurs en in die van elkaar.

## Hoe?

De Saboteur Workshop duurt maximaal 4 uur. Indien gewenst kan het programma worden aangepast. De workshop kan plaatsvinden op locatie en online, via Zoom.

## Kosten

De kosten van de workshop variëren, afhankelijk van de grootte van de groep en een uitvoering op locatie of online.

## Saboteursassessment

Ben je nieuwsgierig naar jouw saboteurs doe dan vast het gratis saboteursassessment van Positive intelligence. Dit is een digitale assessment van ca. 5 minuten, in zeer toegankelijk Engels. De resultaten ontvang je kort na afronding van het assessment in je mailbox.

[Klik hier](#) voor de link!

## Meer informatie?

[info@dortheschipperheijn.nl](mailto:info@dortheschipperheijn.nl)

[www.dortheschipperheijn.nl](http://www.dortheschipperheijn.nl)

+31630261612



coaching | consulting | context