BODYFULNESS OP HET WERK 4

'Bodyfulness als leefstijl: persoonlijk leiderschap verankeren in je werk."

Van bewust reguleren naar duurzaam persoonlijk leiderschap

In de eerste drie Bodyfulness-opleidingen heb je geleerd om lichamelijke signalen te herkennen, je waarneming te verdiepen en bewuster om te gaan met stress en herstel.
In Bodyfulness 4 staat de volgende vraag centraal: hoe maak je deze vaardigheden tot een vanzelfsprekend onderdeel van je manier van werken en leven?

Inzicht en oefening zijn waardevol. De werkelijke verandering ontstaat wanneer je ook bij drukte, onverwachte gebeurtenissen en nieuwe verantwoordelijkheden blijft handelen vanuit bewustzijn en eigen regie.



Deze afsluitende vervolgopleiding helpt je om wat je hebt geleerd duurzaam te verankeren in je dagelijkse werk en je persoonlijke leiderschap verder vorm te geven.

Lichaamsbewustzijn als basis voor persoonlijk leiderschap

Bodyfulness 4 verbindt lichaamsbewustzijn en zelfregulatie met waarden, keuzes, gedrag en persoonlijke richting. Je onderzoekt wat voor jou belangrijk is, waar je energie aan wilt besteden en hoe je koers houdt wanneer gewoonten of verwachtingen je aandacht opeisen.

De Creatiespiraal kan daarbij dienen als praktisch reflectie- en ontwikkelmodel: van verlangen en richting bepalen naar concrete stappen, handelen en volhouden.
De nadruk ligt op realistische keuzes die passen bij je werk, je belastbaarheid en je professionele ambities.

Wat leer je?

- Lichaamsbewustzijn en zelfregulatie duurzaam integreren in je werk- en leefritme.
- Je persoonlijke waarden, drijfveren en professionele richting scherper herkennen.
- Bewuste keuzes maken vanuit aandacht, belastbaarheid en eigen regie.
- Met de Creatiespiraal persoonlijke ontwikkeldoelen vertalen naar concrete acties.
- Bestaande patronen herkennen die duurzame gedragsverandering in de weg staan.
- Herstel, focus en grenzen meenemen in je dagelijkse planning en besluitvorming.
- Je eigen routines onderhouden en bijstellen wanneer omstandigheden veranderen.
- Persoonlijk leiderschap zichtbaar maken in de manier waarop je samenwerkt, communiceert en verantwoordelijkheid neemt.

Ervaringsgericht en praktisch

Duurzame verandering vraagt om herhaling, reflectie en toepassing. Daarom combineert Bodyfulness 4 individuele coaching met somatische praktijksessies, gerichte oefeningen en concrete opdrachten in je eigen werkomgeving.

Tijdens de somatische praktijksessies verfijn je de vaardigheden uit de eerdere opleidingen en onderzoek je hoe je lichamelijke signalen kunt blijven gebruiken als kompas voor bewuste keuzes. De praktijktafel kan daarbij als didactisch hulpmiddel worden ingezet.
In de coaching vertaal je je inzichten naar een persoonlijk ontwikkel- en borgingsplan. Je oefent met herkenbare werksituaties en werkt aan routines die ook na afloop van de opleiding bruikbaar blijven.

Opbouw van de opleiding

De opleiding duurt zes maanden, met een intensieve opleidingsfase gedurende de eerste twaalf weken. Het programma bestaat uit:

- **Vier individuele online coachingssessies** van 60 minuten, gericht op persoonlijk leiderschap, waarden, ontwikkeldoelen en duurzame toepassing in het werk.
- **Zes somatische praktijksessies** van 60 minuten, waarin je eerder verworven vaardigheden verfijnt en zelfstandig leert toepassen.
- **De persoonlijke Bodyfulness Praktijkset**: verplichte studie- en oefenmaterialen die gedurende de opleiding in bruikleen worden verstrekt, voor de somatische leerpractica en het zelfstandig oefenen.
- **De Bodyfulness-app**, met oefeningen, ondersteunende informatie en persoonlijke check-ins.
- **Verplichte MML-metingen** en evaluaties gedurende en na afloop van het traject, om stil te staan bij je ontwikkeling en de voortgang van je leerdoelen.
- De **55-5-herstelmethode**, als praktische routine voor het bewust afwisselen van aandacht en herstel.



In de eerste twaalf weken ligt het accent op de begeleide leerfase. In de daaropvolgende maanden oefen je verplicht zelfstandig met de Bodyfulness-app en Praktijkset en pas je het geleerde toe in je dagelijkse werkpraktijk.

Voor wie?

Voor professionals en leidinggevenden die:

- Bodyfulness 1, 2 en 3 hebben gevolgd en de leerlijn willen afronden;
- hun lichaamsbewustzijn en zelfregulatie blijvend willen verankeren;
- bewuster richting willen geven aan hun professionele en persoonlijke ontwikkeling;
- met meer regie willen omgaan met grenzen, verantwoordelijkheden en keuzes;
- een duurzame werkwijze willen ontwikkelen die past bij hun waarden en ambities.

Resultaat

Na afloop heb je een persoonlijke werkwijze ontwikkeld om lichaamsbewustzijn, aandacht en zelfregulatie blijvend toe te passen. Je kunt bewuster keuzes maken, beter aansluiten bij je eigen belastbaarheid en gericht werken aan je professionele ontwikkeling. Met een concreet borgingsplan maak je van Bodyfulness geen losse oefening, maar een duurzame basis voor persoonlijk leiderschap in je werk.

Professionele borging

Bodyfulness 4 is ingericht als zelfstandige beroepsgerichte vervolgopleiding. De leerdoelen, begeleidingssessies, somatische praktijkoefeningen, verplichte MML-metingen en evaluaties zijn gericht op de ontwikkeling van professionele vaardigheden en toepassing in de eigen werkomgeving. De opleiding heeft geen therapeutisch, medisch of diagnostisch doel.

Contact/inschrijving

Wil je meer informatie? Neem dan vrijblijvend contact met ons op via **079 - 888 1474** of **info@bodyfulness.nl (www.bodyfulness.nl).**

BODY fulness
Veerkracht Focus Regie

dOorsprong
naar levenskracht en inspiratie

Bodyfulness is een door dOorsprong ontwikkelde opleidingsmethodiek voor duurzame inzetbaarheid.