



# Workshop Aikido

## principes in de dagelijkse praktijk

**Tijdens deze workshop van een dagdeel gaan we de principes van de Japanse krijgskunst Aikido ervaren en toepassen in het dagelijkse leven.**

Onder begeleiding van Anita Paalvast van Aikido@Work gaan we letterlijk ervaren hoe je in lastige situaties, waarin je onder druk staat, jezelf van reactiviteit terug kunt zetten in je persoonlijke kracht. Deze Aikido-vaardigheid helpt je om je omgeving vanuit ontspanning tegemoet te blijven treden. Dat maakt je flexibel en open, ook in lastige situaties. Je leert vanuit je eigen kracht te blijven bewegen, zonder het contact met de ander te verliezen. Hoe mooi is dat!

### Samen Friesland Coherent Maken

Het aanbieden van deze workshop Aikido, in samenwerking met Anita Paalvast als professional, past perfect bij mijn missie om met &Uzelf om Friesland Coherent te maken. Alles begint bij jezelf. Als het voor jou klopt kun je in samenwerking en ontwikkeling met anderen impactvol zijn. Aikido als filosofie en als fysieke werkvorm in training en coaching werkt perfect om je persoonlijke effectiviteit te vergroten en te groeien in je professionele ontwikkeling en leiderschap.

### Wat gaan we doen?

Door middel van eenvoudige fysieke oefeningen, gebaseerd op Aikido, ga je ondervinden wat een spannende situatie mentaal, emotioneel én fysiek met je doet. Dat geeft je direct inzichten van waaruit je kunt leren.

Als je je bewust bent van de signalen van je lichaam als het spannend wordt, kun je leren deze op een constructieve manier in te zetten in plaats van te vervallen in automatisch, reactief gedrag. Zo houd je de flow erin en kun je de situatie beïnvloeden in plaats van blokkeren.

Door ontspannen te blijven, overzie je de situatie beter, zie je meer mogelijkheden, kun je blijven (mee)denken en betere

beslissingen nemen. Je leert met minder moeite meer te bereiken.

De oefeningen zijn licht intensief en voor iedereen te doen. Het gaat om het inzicht dat je opdoet door de ervaringsoefening. De fysieke situatie dient als uitvergroete versie en metafoor van de dagelijkse praktijk. Na elke oefening is er ruimte voor reflectie. Ook kunnen dan situaties uit de eigen praktijk worden ingebracht.

### Voor wie is de workshop bedoeld?

Ondernemers en professionals uit het netwerk van &Uzelf die willen ontdekken hoe de krijgskunstprincipes van Aikido hen kunnen helpen hun persoonlijke kracht te vergroten en te groeien in hun professionele ontwikkeling en leiderschap.

### Praktische informatie

 **Locatie:** De Molkfabryk in Burgum

 **Kosten:** 1 stempel of € 149,- exl. btw

 **Datum en tijd:** 13 september van 13u00 tot 16u30

**Doe je mee? Meld je dan aan!**

www.enuzelf.nl | info@enuzelf.nl | 06 533 764 56