



Platform
WOW

Jouw POWER ON!

Van knetterhard werken naar werken in flow

Gwendel Kusters – Partner in Positive Change

Over mij

- Ondernemer Partner in Positive Change als organisatiecoach en leiderschapscoach
- Bestuurslid Kinderdagcentrum gehandicapte kinderen
- Leidinggevende bij de Gemeente Den Haag
- Voormalig directielid Corporate Dienst RWS
- Toezichthouder in opleiding
- Getrouwd, moeder van 2 kinderen 6 en 10 jaar
- Passie voor ontwikkeling, sabbaticals, lol en plezier
- Levensdromen realiseer ik door een groot bewustzijn op mijn energie en ervoor te zorgen dat het stroomt

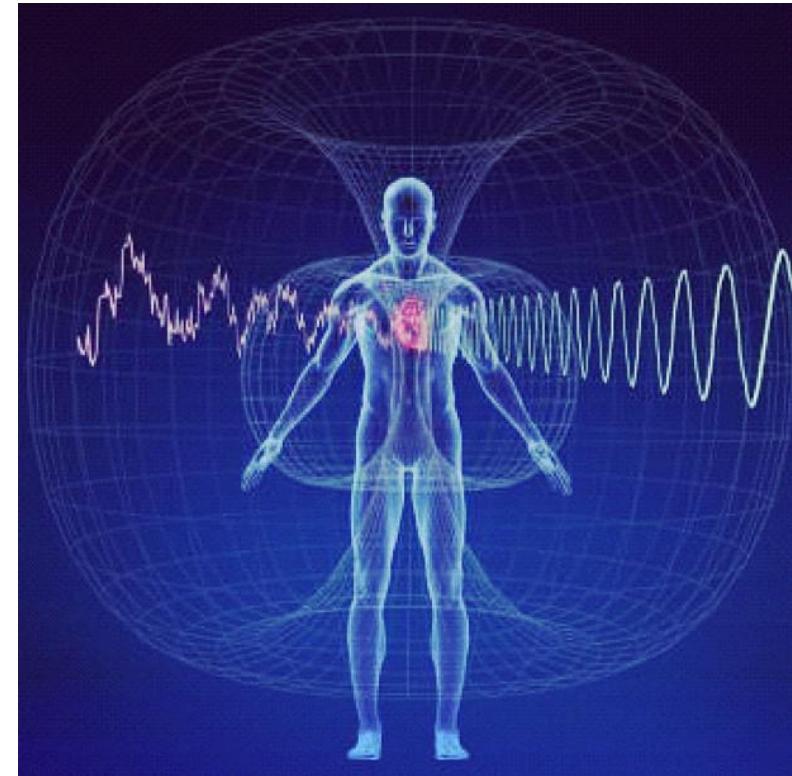


Wat is ENERGIE en hoe werkt het?



- $E=MC^2$
- Van dale zegt 'vermogen om arbeid te verrichten'
- Mens is elektromagnetisch wezen
- Energie is overal aanwezig
- Energie volgt de weg van de minste weerstand
- Energie = vibratie / trilling
- In balans = sterke congruente trilling
- Uit balans = verstoorde zwakke trilling
- Energie voelen we allemaal

Focus op het weghalen van blokkades!



Waarom moet jouw POWER aangezet worden?

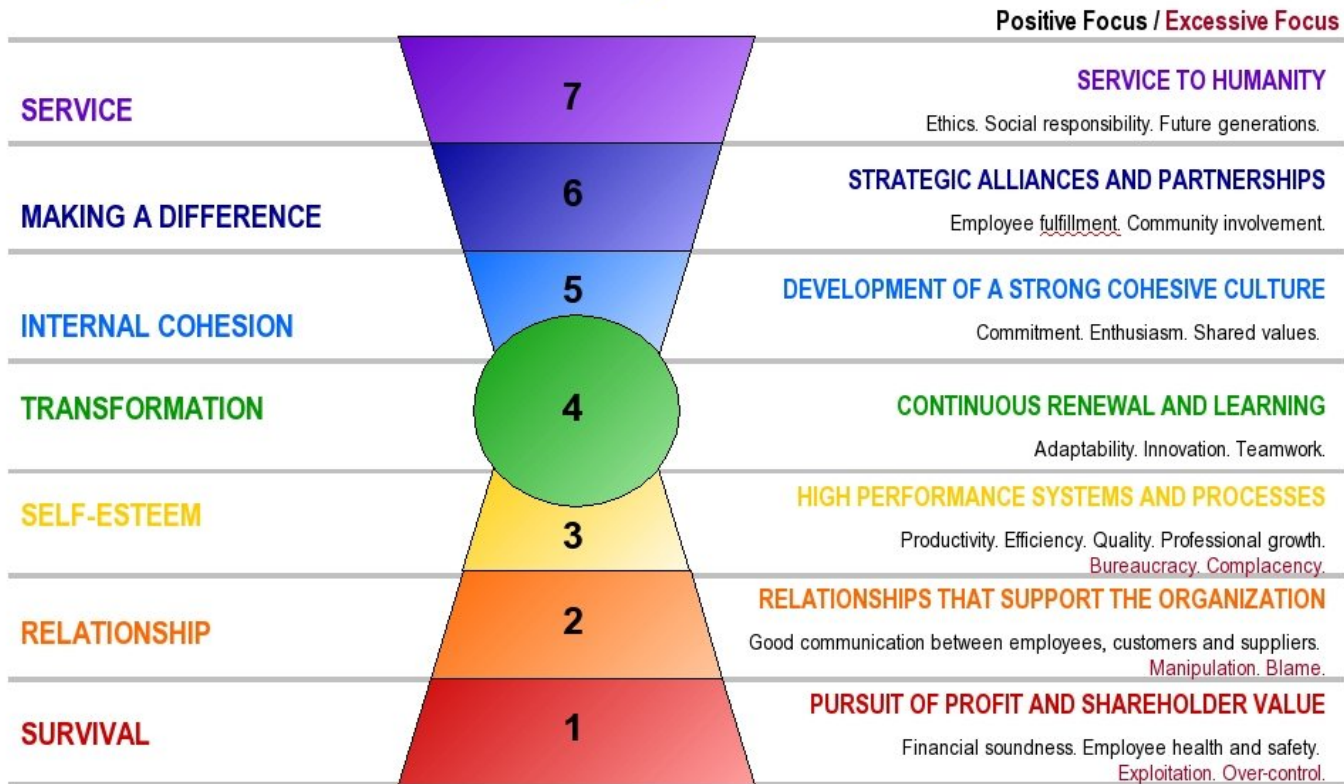


- Omdat er grote complexe maatschappelijke transitie gaande zijn
- Omdat we zijn geprogrammeerd in een industrieel tijdperk en er nu iets anders van ons wordt gevraagd
- Omdat we overgaan van een winsteconomie naar een betekenis-economie
- Omdat je verd**me iets te doen hebt hier! JIJ BENT NODIG!

POWER ON door een groter BEWUSTZIJN



Seven Levels of Organizational Consciousness



- Organisations zijn gebaseerd op het niveau van bewustwording in die tijd
- De maatschappij vraagt inmiddels wat anders terwijl de organisaties nog in een lager bewustzijn zitten
- JIJ bent NODIG om dit bewustzijn te veranderen
- Zodat jij en de organisatie waarin je werkt kan bijdragen aan de opgave

Hoe 'bewustzijn' vergroten?

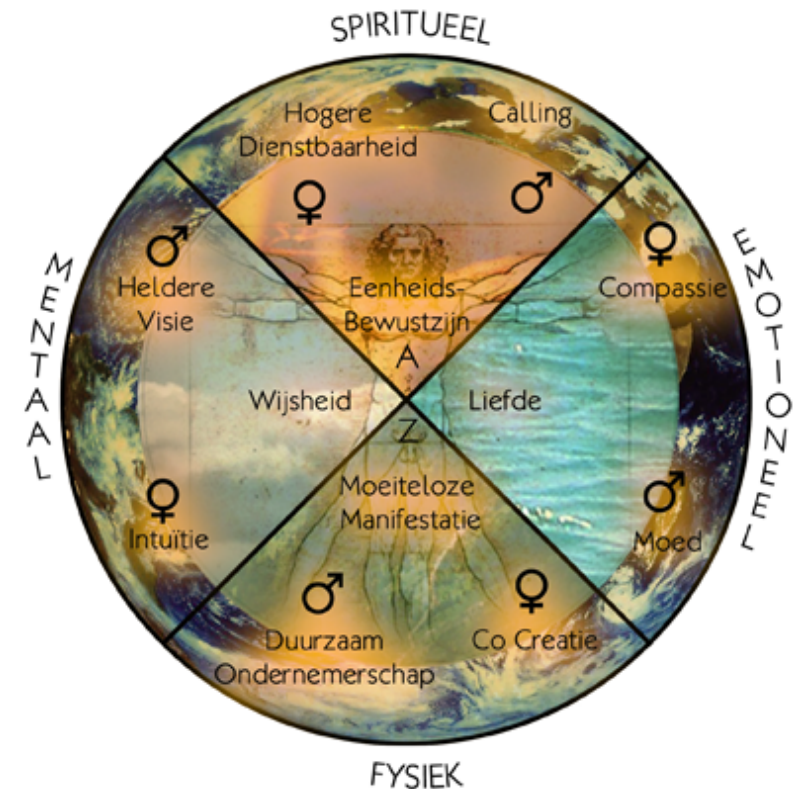


Laag bewustzijn = lijderschap

- Emotioneel: veel gedoe en emotioneel drama, anderen zijn schuld
- Fysiek: uitgeput zijn, hard werken
- Mentaal: geen inspiratie, werken op de auto pilot, veel oordeel
- Spiritueel: niet weten wat je te brengen hebt, wat jouw doel is

HERKEN JE HARNAS en JE BLOKKADES!

Hoog bewustzijn = leiderschap



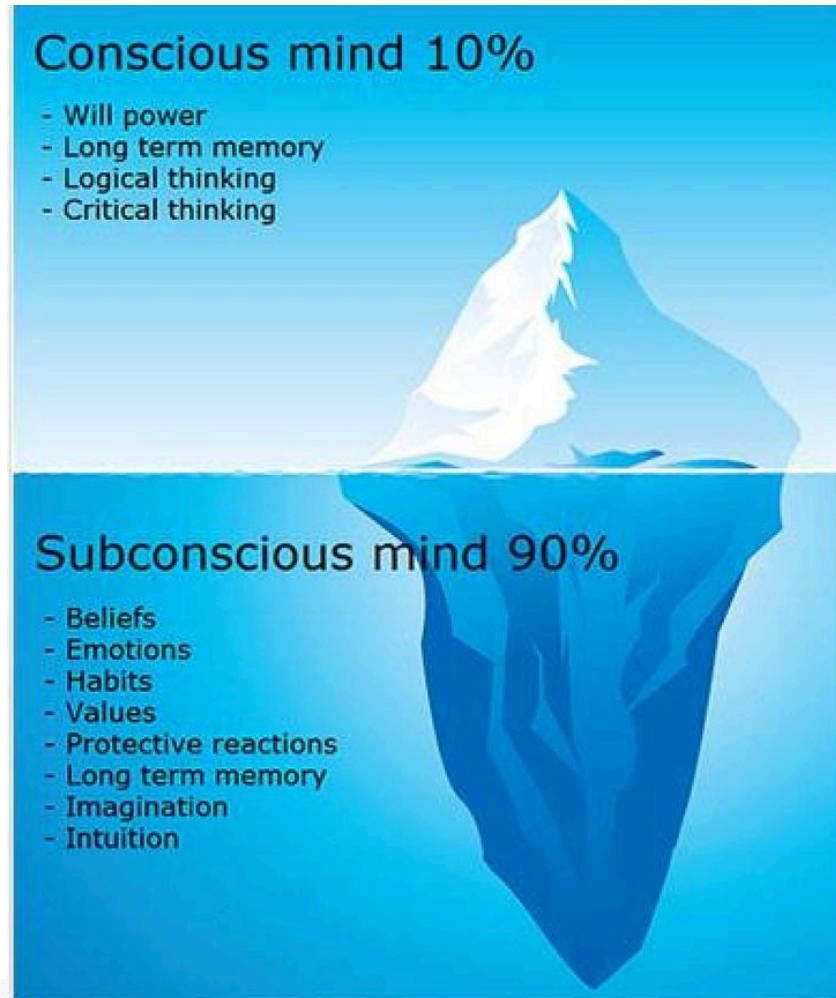
De énige weg is de weg naar binnen!



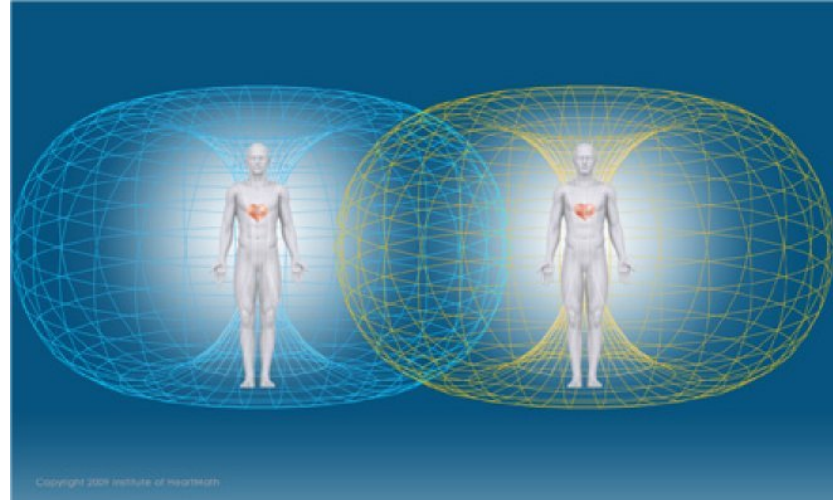
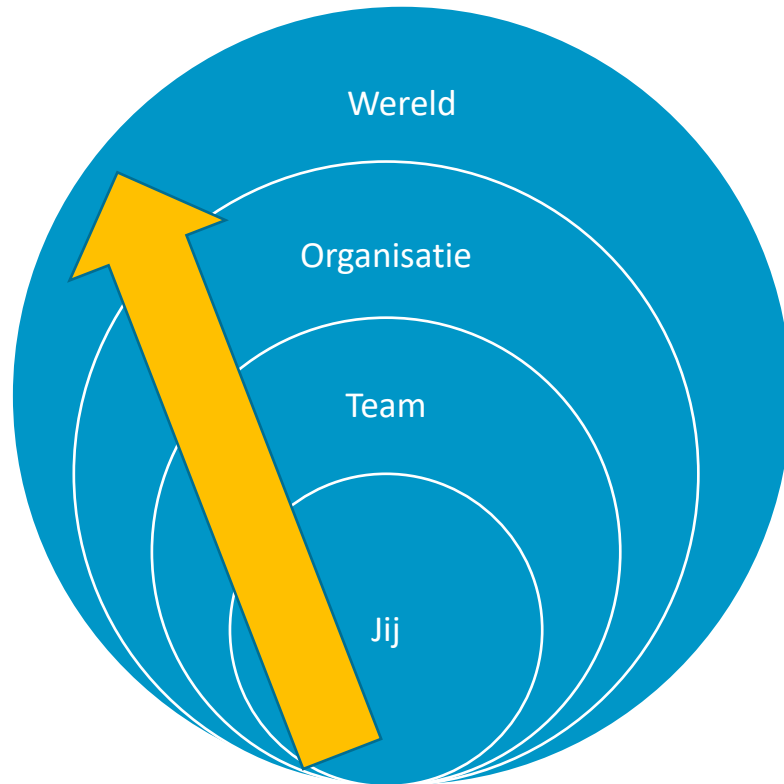
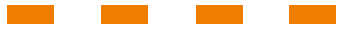
Jouw identiteit bepaalt wat je doet en kán



90% onbewuste potentie!



Stap 1: 100% verantwoordelijkheid nemen!



Jouw trilling bepaalt of het hard werken wordt of dat het in flow gaat!

Fysieke dimensie



- Bij jezelf en jouw leefomgeving
 - In welke mate herken je en luister je naar signalen van je lichaam?
 - Stel jezelf de vraag: Is mijn fysieke lichaam en omgeving ondersteunend aan hoe ik mij wil voelen en wat ik wil doen?



Fysieke dimensie: voorbeelden



- Wandelen tijdens bila's (live of online)
- 5 minuten regel: blijven of gaan beslissen na 5 min. In een overleg
- Samen sporten/bewegen/dansen(live of online)
- Baaldagen
- Sabbatical
- Flexibele werktijd obv wat voor jou werkt
- ...

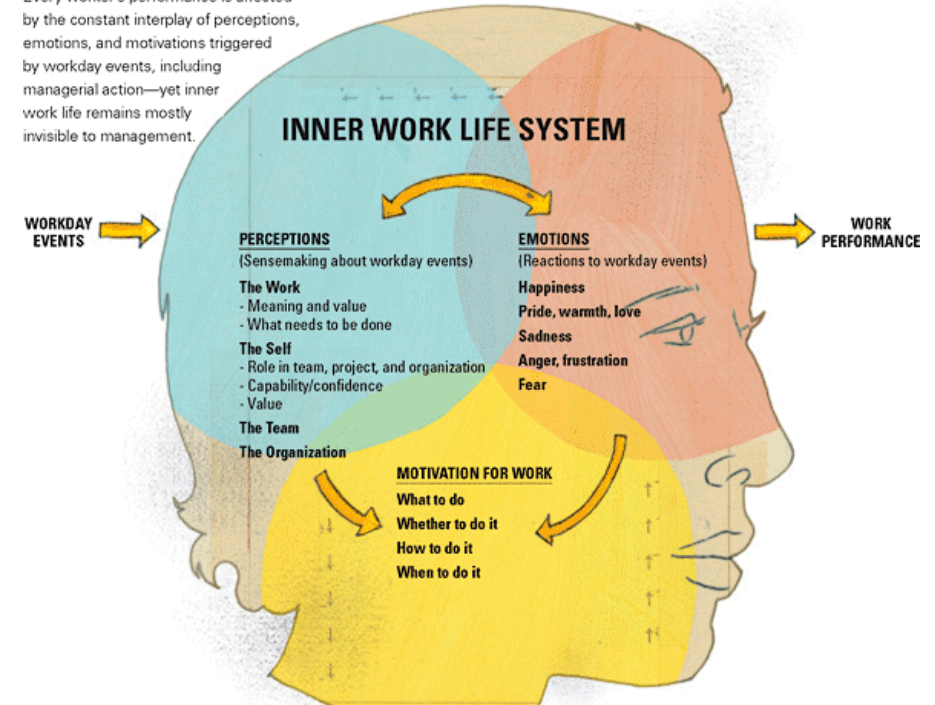
Mentale dimensie

■ Bij jezelf

- Ben je je bewust van de overtuigingen die je hebt in werk? Welke oordelen heb je over jezelf en over collega's? Wat vind je ervan?
- Stel jezelf de vraag: Klopt het verhaal wat ik mezelf vertel? Klopt het verhaal over mezelf én over de ander? Helpen deze gedachten mij bij wat ik wil realiseren?

What Happens Inside

Every worker's performance is affected by the constant interplay of perceptions, emotions, and motivations triggered by workday events, including managerial action—yet inner work life remains mostly invisible to management.



Mentale dimensie: aanpak

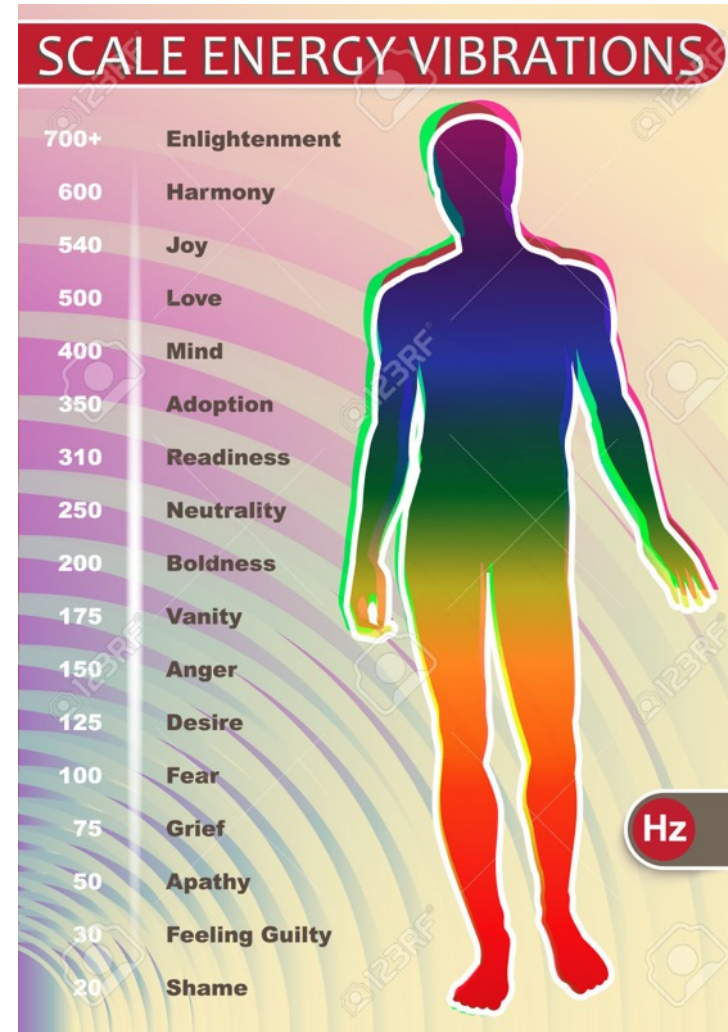


- 20% werktijd in zetten om meerwaarde te creëren
- Training in Waarderend Onderzoeken en Dialoog voering
- Delen van persoonlijke levensdoelen
- Oprichten van een make-it-work team
- Flexibele projectenlijst : vrij op in te schrijven
- Talent ontwikkeling
- ...

Emotionele dimensie



- Bij jezelf
 - Ben je in staat te leren van negatieve emoties? Hoe ga je om met jouw emoties? Leiden ze jou of leid jij?
 - Stel jezelf de vraag: Welke emoties vragen aandacht? Wat stop ik keer op keer weg?



Emotionele dimensie: aanpak



- Check in aan het begin van de bijeenkomst: hoe zit je erbij?
- Lifecoach beschikbaar stellen
- Successen (en de tussenstappen) vieren en rituelen hiervoor ontwikkelen
- Check het buikgevoel als er beslissingen worden gemaakt
- Zet je lichaam en intuïtie in bij complexe vraagstukken
- Dankbaarheid en vergeefoefeningen toepassen
- Bewustzijn sessies organiseren om ineffectieve patronen te bespreken
- Muziek inzetten
- ...

Spirituele dimensie



- Bij jezelf
 - Luister je naar jouw innerlijke stem?
 - Stel jezelf de vraag: 'Welke waarheid wil ik NIET horen?'
 - Wat wil jij in dit leven
 - Ervaren?
 - Leren?
 - Bijdragen?



Spirituele dimensie: aanpak



- Meditatie (bij besluitvorming)
- Visualisatie (in de ochtend bij de check-in)
- '3 belangrijkste vragen' delen met elkaar en elkaar erop bevragen
- Samen ontwikkelen van leerdoelen
- Communicatie over de betekenis van zaken
- Intentie delen aan het begin van een overleg
- ...



—

“ SUPER POWER onstaat
als je op deze 4
dimensies AAN staat’

‘En de kwaliteit van
jouw werk en leven
wordt bepaald door de
kwaliteit van de vragen
die je jezelf stelt’.

Meer weten?



Gwendel Kusters
Partner in Positive Change

www.gwendelkusters.nl