


SKILLSLAB > LES 2: UIT JE BOX KOMEN

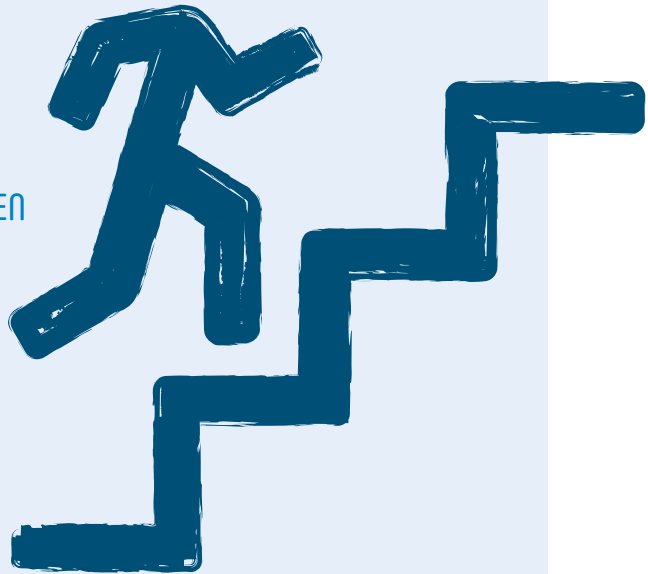
MERK JE DAT JE IN CIRKELS BLIJFT ROND-
DRAAIEN, NIET MEER OUT OF THE BOX KUNT
DENKEN, DAT JE JEZELF VEREENZELVIGT
MET JE BEDRIJF EN DAT JE GELEefd WORDT
DOOR DOELEN EN BEDRIJFSRISICO'S? DAN
KAN EEN TRAINING 'PERSOONLIJK INTEGRAAL
LEIDERSCHAP' JE WELLICHT HELPEN TE VOELEN
WAT ER VAN BINNEN ALLEMAAL GEBEURT.

 Annelies van der Woude  1.54 min.

“Of het nou gaat om gevoelens, gedachten of emoties, het doel van deze training is dat je zelfbewuster in het leven komt te staan. Dat je beseft dat je altijd een keuze hebt.” Aan het woord is coach en integraal yogadocente Sandra Cox, eigenaar van het centrum Coëxistentie in Rotterdam. Naast yogalesen geeft ze er individuele coachingsconsulten en trainingen, onder andere voor ondernemers en managers. Hierin combineert ze haar kennis en jarenlange werkervaring in het bedrijfsleven met coachingstechnieken en yogaoefeningen die helpen bij de lichaamshouding en ademhaling. “Ik werk op het cognitieve, fysieke, emotionele en spirituele vlak met mensen; in mijn optiek zijn die vier aspecten even belangrijk en complementair aan elkaar.” In de training komen

uiteenlopende vragen en issues aan de orde, zoals ondernemers die vastlopen in hun communicatie, of managers die moeite hebben hun medewerkers te motiveren en te stimuleren. Elke deelnemer brengt tijdens het intakegesprek een bepaald probleem in en gaat tijdens de training aan de slag met concrete situaties die in het dagelijks leven aan de orde zijn. Volgens Cox zit er altijd ‘iets’ onder de problematiek: een beperkte overtuiging, bepaalde normen en waarden, verwachtingen. In de training probeert zij de mensen naar die diepere laag te bewegen. De yoga helpt daarbij ‘grondend’

en haalt mensen uit hun hoofd. Cox: “Het resultaat is dat denken en voelen weer meer met elkaar in verbinding raken, waardoor mensen beter kunnen anticiperen op hun emoties en gedachten. Ik stimuleer mensen iedere dag te oefenen met de handvatten die ik ze geef, afgestemd op het individu en zijn of haar vraagstuk. Dat vergroot het bewustzijn waardoor mensen op zeker moment weer beseffen dat ze kunnen kiezen in plaats van dat hun gedachten of emoties met hen aan de haal gaan. Ze komen zelf weer aan het stuur te staan, dat steunt hen als ondernemer of manager.”



TIP

Houd gedurende de dag contact met je lichaam, soms kan een lichamelijke reactie een ‘alarmbel’ zijn voor hoe je met jezelf of anderen omgaat.

PERSOONLIJK INTEGRAAL LEIDERSCHAP

De training ‘Persoonlijk Integraal Leiderschap’ bestaat uit zeven bijeenkomsten van drie uur.

coexistentie.nl