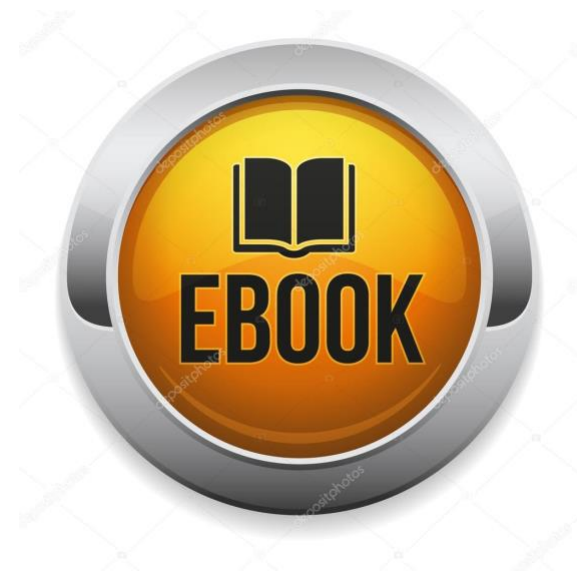




# F(R)AN(D)S

**Gepassioneerd leven en werken !**



**Hoe ga je doen wie je bent?**

## **Hoe ga je doen wie je bent?**

Sommige mensen weten totaal niet wie ze zijn. Anderen weten wel wie ze zijn maar geven daar in hun doen en laten geen gevolg aan. Ze volgen bewust of onbewust liever anderen. Tijdens het F(R)AN(D)S programma krijgen mensen de kans voor zichzelf te kiezen. Dat kan best confronterend zijn, opzienbarende inzichten geven en soms ook heftige emoties veroorzaken. Maar hun inzicht geeft vrijheid.

Als je eenmaal besloten hebt zelf sturing aan je leven te geven is het tijd voor stap twee. Hoe ga je ontdekken wie je bent, wat belangrijk voor je is en waar je blij van wordt. In de Masterclass of individueel 7 Momentums Coaching traject werk je gestructureerd aan een 7-stappen plan om 'te doen wie je bent' met een D.N.A. pitch, KOERS principes en BEWEGINGS doelen.

### **Zelfreflectie "inside-out" levert inzicht**

Mensen doen wel veel, maar weten vaak niet echt wie ze zijn. Als ze hier tijdens de training meer over leren is dat soms een shockerend inzicht. Dan denken ze: 'Verrek, ik moet mijn eigen weg gaan bewandelen.' Ik had bijvoorbeeld een ondernemer in mijn training. Ik kende hem al jaren. Hij vertoonde veel 'buitenkant gedrag', daarmee bedoel ik macho- en haantjes gedrag, vooral bezig zijn met wat anderen van je kunnen vinden en hoe je op hen over moet komen.

Na de sessie over wie je echt bent zat hij tijdens de lunch volkomen desolaat op zijn stoel. Toen werd hij emotioneel, een volwassen vent van 38. Ik ging even bij hem zitten en vroeg of hij met me wilde delen wat hij voelde. Hij zei: 'Ik snap niet wat ik als ondernemer doe. Uit mijn DNA onderzoek kwam dat samenwerken en zekerheid voor mij hele belangrijke kernwaarden zijn. Nu snap ik waarom ik altijd onrust en onzekerheid voel als zelfstandig ondernemer. Ik ben alleen en zit elke keer tegen die opdrachten en die deadlines aan te hikken en voel de druk van de omzet.' Het ondernemen zat niet in zijn DNA, leverde hem alleen stress op. Dat zijn wel ontdekkingen. Nu kon hij benoemen wat hem dwars zat, dat hij samenwerking met anderen miste. Dat voelde hij wel, maar wist hij niet goed onder woorden te brengen.

### **Doe Niet Anders sprankelwaarden**

DNA sprankelwaarden benoemen is een belangrijk onderdeel van het programma. Deelnemers kiezen zelf de waarden waar ze energie van krijgen en blij van worden, die horen bij wie ze zijn. Net als bij die ondernemer leidt dit voor sommigen tot verrassende resultaten. Sommige mensen hebben het heel moeilijk met dat benoemen en zwalken van links naar rechts met het kiezen. Bijvoorbeeld omdat ze waarden kiezen die de

buitenwereld van hen verwacht en deze mengen met de waarden die ze voor zichzelf belangrijk vinden. Soms komen ze er daardoor achter dat ze op hun werk niet op de goede plek zitten of niet gelukkig zijn met bepaalde zakelijke of persoonlijke relaties.

Ik ben blij dat ze dit soort ontdekkingen doen. Want dit betekent dat ze op weg zijn om zichzelf echt te vinden in plaats van de wereld achterna te lopen. En dat zijn de deelnemers zelf ook, altijd. Als ze al ergens spijt van hebben is het dat ze die ontdekking eerder hadden willen doen. Dat had ze veel energie kunnen besparen. Want als mensen langere tijd boven of onder hun kunnen doen, dingen waar ze niet blij van worden, kost ze dat alleen maar energie. Dan leef en werk je zeker niet met passie.

Je moet ontdekken wie je bent, wat echt belangrijk voor je is en wat je in essentie wilt bereiken in dit leven. Als je mensen hiernaar vraagt komen sommigen in eerste instantie met materialistische doelen; een goed salaris, een groot huis, een mooie auto. Maar het gevoel dat je hierbij hebt is veel belangrijker. Die auto is maar een middel. Ik geloof er niet in dat de euro's het belangrijkste zijn. Je moet er niet te weinig van hebben, maar de belangrijkste vraag is: wat geeft het jou als je euro's hebt. Wat kan je dan wel krijgen dat je anders niet zou kunnen aanschaffen. En dan komen er hele andere dingen op tafel, zoals vrijheid, onafhankelijkheid en zelfstandigheid.

Niet iedereen komt met dat soort doelen naar de Masterclass of 7M Coaching. Elke deelnemer heeft zijn eigen behoeften. Bij de één liggen die meer op het persoonlijke vlak, de ander heeft zichzelf wel helder in beeld, maar heeft vragen over zijn omgeving. Bijvoorbeeld over tegenwicht bieden en voor zichzelf opkomen. Of omdat ze vroeger hebben geleerd dat ze alles kunnen bereiken als ze hard genoeg met hun vuist op tafel slaan. Dat overlevingsgedrag heeft ze dan niet gebracht waar ze willen zijn of zelfs eenzaam gemaakt.

### **Leren met elkaar of individueel met 1-op-1 aandacht**

In de Masterclass volgt iedere deelnemer zijn eigen pad. Dat is geen enkel probleem. F(R)AN(D)S is in feite een individueel traject. Door een mix van theorie en praktische werkvormen blijft het voor alle deelnemers interessant. En juist door de diversiteit binnen de groepen, die maximaal zestien deelnemers groot zijn, leren de mensen van en met elkaar. Door te zien en ervaren wat anderen wel of niet, of te veel of te weinig, hebben en kunnen.

Willen mensen liever 1-op-1 aandacht voor hun leerproces. Dat kan in het individueel 7 Momentums Coaching programma.

In het leerproces zorg ik voor met mijn eigen LTA-methode voor de borging. Dat staat voor Leren, Terug vertellen en Aan je eigen praktijk koppelen. Ik deel tijdens de training ook veel over mezelf en mijn eigen levensverhaal. Dat geeft herkenning en laat de deelnemers zien dat ze zelf ook kunnen groeien. Die kennis is belangrijk, dat leidt tot nieuwe inzichten. En die inzichten koppelen ze aan hun eigen praktijk.

Deze methode zorgt er tevens voor dat ze die kennis regelmatig herhalen. Dat doen ze bijvoorbeeld door in mijn positie te stappen en de groep vertellen welke inzichten zij opdoen. Daardoor landt de kennis beter en kunnen deelnemers dit naar hun eigen context vertalen. Dat landen is echt een succesfactor.

### **Meer info over het F(R)AN(D)S programma**

Klik op onderstaande button voor meer informatie over het F(R)AN(D)S programma en data van de eerstvolgende F(R)AN(D)S Masterclass. Maximaal 16 deelnemers zijn dan te gast op Kasteel Spelderholt. Op dit prachtige landgoed geef ik je kennis, inzichten en strategieën over het "waarom en wat" & "hoe en wanneer" om in 7 stappen te werken aan duurzaam gepassioneerd leven en werken met impact door jouw persoonlijk leiderschap! Met het individueel 7 Momentums Coaching programma kun je ieder moment starten.

> Alles over F(R)AN(D)S <



Warenargaarde 332  
7329 GE Apeldoorn  
06-52874774

[\*\*mail@guntertieben.nl\*\*](mailto:mail@guntertieben.nl)

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