

Refresh-programma in 2016

Wil jij in 2016 even stilstaan, nadenken over fundamentele vragen van het leven, of gewoon geïnspireerd worden door een interessant (management)boek? Kom dan naar de vernieuwde *refresh*-workshops. Wij, Carla Schellings en Sylvie van der Haar, hebben onze krachten gebundeld en een programma samengesteld van interessante boeken. Stuk voor stuk boeken waar we zelf blij van worden en die we graag met je delen

Algemene informatie

- * tijdstip: 9.00-11.00 uur
- * locatie: Hub88, Boschstraat 88 in Breda
- * kosten: € 50,- excl. BTW per workshop



Cadeaubon

Op zoek naar een origineel cadeau voor je medewerkers of relaties? Geef een cadeaubon voor een Refresh-workshop: verfrissing en verdieping. Je kunt kiezen uit een bon voor 1 of 2 workshops: 50 of 90 euro (excl. BTW).

De *refresh*-workshops in 2016

- 29 januari **Omdenken, Berthold Gunster** (Sylvie) *Over denken in kansen in plaats van in problemen en beren op de weg zien. Berthold Gunster is de grondlegger van het begrip 'Omdenken', een manier van denken waarbij je van een probleem een mogelijkheid maakt. Beer op de weg? Give him a hug! Tijdens deze workshop maak je kennis met de theorie van omdenken en spelen we het 'omdenk-kaartspel'.*
- 26 februari **Godinnen in elke vrouw** – inzicht in je vrouwelijke archetypes, Jean Shinoda Bolen (Carla) *Ontdek hoe je de verschillende kanten van jezelf kunt benutten om zowel in je werk als daarbuiten tot je recht te komen. Maak kennis met je zeven innerlijke godinnen, zoals de nuchtere Athena, de zorgende Demeter en de creatieve Aphrodite. Ook interessant voor mannen die de vrouwen in hun (werk)omgeving beter willen begrijpen!*
- 18 maart **De 7 eigenschappen van effectief leiderschap**, Steven Covey (Sylvie) *Deze 'evergreen' verdient het om (opnieuw) in het licht gezet te worden. Via de 7 'eigenschappen' houdt Covey ons als lezers een spiegel voor: hij leert de lezer in de eerste plaats naar zichzelf te kijken als onderdeel van een groter geheel. 'Hou de zaag scherp' is één van die 7 eigenschappen, en ook één van de redenen waarom wij deze workshops organiseren.*

- 15 april **De kracht van kwetsbaarheid**, Brené Brown (Sylvie) *Streven naar perfectie lijkt haast wel de norm tegenwoordig. Hoogleraar Brené Brown breekt in haar bestseller een lans voor een minder perfect leven. Streven naar perfectie maakt dat je pas risico's neemt als succes gegarandeerd is. In haar boek moedigt ze je aan kwetsbaarheid juist te omarmen en uitdagingen aan te gaan.*
- 3 juni **The Artist's way** – vergroot je creatieve stroom, Julia Cameron (Carla) *Scenarioschrijfster en regisseur Julia Cameron heeft dit handboek geschreven om kunstenaars te helpen hun blokkades te overwinnen. Het boek biedt echter ook een hele mooie ingang om als niet-kunstenaar jouw creatieve stroom op gang brengen of beter te benutten.*
- 16 september **De 5 frustraties van teamwork**, Patrick Lencioni (Sylvie) *In dit boek dringt Patrick Lencioni door tot de kern van samenwerking in teams. Werk je in een team? Dan zal het piramidemodel van Lencioni je zeker aanspreken. Gebrek aan vertrouwen, angst voor confrontatie, gebrek aan betrokkenheid, afschuiven van verantwoordelijkheid en niet resultaatgericht werken zijn volgens Lencioni de belangrijkste frustraties die samenwerking in teams tegengaan.*
- 14 oktober **De creatiespiraal** – natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid, Marinus Knoope (Carla) *Vanaf het moment dat dit boek uitgekomen is (eind jaren 90) heeft het duizenden mensen gestimuleerd om ideeën en dromen daadwerkelijk om te zetten tot realiteit. Knoope hanteert in zijn creatiespiraal een aantal stappen, waarvan de vier meest bepalende zijn: wensen, uiten, beslissen en ontvangen.*
- 18 november **Een opgeruimde geest**, Daniel Levitin (Sylvie) *Regelmatig je sleutels kwijt? Vergeet je vaak je wachtwoorden? Een hele dag gewerkt, maar voor je gevoel toch niks gedaan? Niet vreemd, gezien de stortvloed aan informatie die iedere dag op ons afkomt. Zie dan maar eens gefocust te blijven. Neuro-wetenschapper Daniel Levitin laat zien waarom we soms het overzicht verliezen. Wat we kunnen doen om de controle terug te krijgen. En waarom een rommel-la in je keuken helemaal zo'n gek idee niet is.*

Meer informatie of inschrijven: carlaschellings@planet.nl of sylvie@instantes.nl.