



### **Programma herfstsessies veerkracht**

De herfst sessies bestaan uit 5 online sessies waarvan 4 groepsbijeenkomsten van 2,5 uur per sessie + een extra terugkombijeenkomst

#### **Data:**

- dinsdag 29 september - 09.30 – 12.00 uur
- dinsdag 13 oktober - 09.30 – 12.00 uur
- dinsdag 27 oktober - 09.30 – 12.00 uur
- dinsdag 10 november - 09.30 – 12.00 uur

De terugkom bijeenkomst wordt gepland in de week van 23 november en duurt 1,5 uur.

#### **Inhoud programma**

Het programma is interactief, afgestemd op de behoeftes van de groep. Iedereen krijgt de ruimte om z'n eigen verhaal te vertellen, afgewisseld met literatuur en interactieve oefeningen. We creëren een omgeving met elkaar waar je dingen kan uitproberen en uit je comfort zone treedt. Zodat je vanuit een ander perspectief naar je situatie leert kijken en met nieuwe inzichten en praktische tools naar huis gaat. Elk verhaal en elke inbreng van de ander leert weer iets over jezelf, waardoor iedereen iets uit een inbreng van een ander kan halen. Dit is de manier hoe gebruik wordt gemaakt van de kracht en wijsheid van de groep.

#### **Dagdeel 1:**

- Welkom en kennismaking
- Beschermjassen<sup>1</sup> ontdekken en veerkracht ervaren
- Uit je comfort zone
- Persoonlijke doelen en verlangens

#### **Dagdeel 2:**

- Passie & talenten
- Polariteit en diversiteit in jezelf en naar de vreemde ander
- Persoonlijk leiderschap & eigen stijl

#### **Dagdeel 3:**

- Vervolg op thema's dagdeel 2
- Keuzes
- Individuele casuïstiek & zelf uitproberen

#### **Dagdeel 4:**

- Vervolg op individuele casuïstiek & zelf uitproberen
- Open space (ruimte voor verdieping op onderwerp naar behoefte)
- Reflectie
- Afronding

---

<sup>1</sup> Wil je meer weten of beschermjassen en veerkracht? Lees mijn [artikel](#)



### Meer weten?

Wil je mijn stijl ervaren, schrijf je in voor m'n [proefwebinar](#)! Of je kan ook een [vrijblijvend gesprek](#) aanvragen. Benieuwd naar ervaringen van anderen? Lees m'n reviews.

### Saskia Assenbroek

*Het was fijn om mee te doen aan het summerschool programma van Maartje! Ik heb nieuwe mensen ontmoet en hun verhalen gehoord en ook ruimte gekregen om mijn eigen verhaal te vertellen. Dit werd afgewisseld met literatuur en interactieve oefeningen. Maartje weet een goede balans hierin te vinden, iedereen voldoende aandacht te geven en de sessies af te stemmen op de behoeftes van de deelnemers. Door het deelnemen aan dit programma, heb ik het juiste duwtje in de rug gekregen om een volgende stap te zetten als zelfstandig coach!*

### Chantal Rose

*De groepsessies van Maartje heb ik als reflecterend, motiverend en inspirerend ervaren. Dit mede door het herontdekken van mijn veerkracht!! Wat weer ruimte creëerde voor groei en ontwikkeling. Maartje begeleidt het proces op een manier waarbij ze iedereen de ruimte geeft om zijn of haar eigen inbreng te onderzoeken. En ik heb geleerd hoe de medecursisten kunnen bijdragen aan mijn eigen leerproces.*