

Zen & Ikigai

Leiderschapstraining



Meer informatie:

Jeroen Verstappen

jeroen@zen.nl

(024) 66 36 420

Stichting Zen.nl Nederland

Waar kom jij 's morgens je bed voor uit?

Tijdens de Zen en Ikigai leiderschapstraining word je uitgedaagd om het antwoord op deze vraag te vinden. Samen met Zenmeester Rients Ritskes, organisatiedeskundige Harry Mengers en psychiater Yvonne Vissers ga je onderzoeken waarvoor jij je werk nu eigenlijk doet. Daarnaast bekijk hoe je het geleerde in kan passen in je werk en dagelijks leven.

Wat is Ikigai?

Ikigai (*iekiegai*) is Japans voor 'waarvoor je het doet'. Het is eigenlijk de reden van je bestaan. Het gaat over een doelgericht en effectief leven. Intrinsieke motivatie en actief zijn gaan samen met goed voor jezelf en anderen zorgen. Mensen die hun Ikigai kennen zijn gezonder, gelukkiger en worden significant ouder. Daar wordt iedereen beter van.

Bij Ikigai gaat het om geduldige verkenning om tot het diepste wezen van jezelf door te dringen en het te vinden.



Hoe helpt zen in het vinden van jouw Ikigai?

Zen geeft vooral de rust, de discipline en de energie om jouw Ikigai vorm te geven. Ikigai maakt duidelijk wat je wilt en zen meditatie is een techniek om dit op een efficiënte manier te bereiken door het te doen. De dagelijkse meditatie helpt je bij het verwerken van de vele impulsen die we op een dag ondergaan. Door zen meditatie verwerk je negatieve en stressvolle indrukken en tegelijkertijd ben je in staat om successen sneller een plaats te geven in je leven. Dit alles leidt ertoe dat je met een open geest elke dag fris en opnieuw kunt beginnen. We helpen je om de uitdagingen van het dagelijks mediteren te implementeren.

Daarnaast maak je kennis met zenfilosofie en zengebruiken en leer je deze praktisch in te zetten voor je werk, je dagelijks leven en natuurlijk als ondersteuning in het vinden van jouw Ikigai. Rituelen worden in Zen bijvoorbeeld veelvuldig gebruikt. Net zoals in de topsport. Ook in je werk kan je voor goud gaan.

De training

De training is een leiderschapstraining niet alleen omdat je leidinggeeft aan anderen maar ook je eigen leven bestuurt. Het programma is daarom geschikt voor leidinggevenden en/of mensen voor wie persoonlijke ontwikkeling hoog in het vaandel staat.

Geef je leiding, dan kan het in de training gebodene veel inzicht geven in het motiveren van anderen om ook meer evenwicht en veerkracht te genereren. Is je eigen balans nog niet zoals je dat zou willen? Dan is de training een aanbeveling, zeker als je ook anderen leidinggeeft.

Wat kan je verwachten?

Hoezeer zijn je activiteiten in balans, als je kijkt naar 'waar je van houdt' en 'waar je je inkomen mee verdient'? En hoe verhoudt zich 'waar je goed in bent' tot 'wat de wereld nodig heeft'? Naar deze vragen durven kijken is een uitdaging. Deze training is dan ook voor mensen die zo veel mogelijk uit het leven willen halen wat er in zit.



Doelgericht

Meesterschap over de eigen geest is de basis voor het voelen en doen én voor het bereiken van je doelen. Het onderdeel zen binnen de leiderschapstraining is dan ook geen vorm van ontspanning, zen is een serieuze aandachtstraining. We vluchten niet voor stress en ongemak, maar we bekwamen ons erin om erbij te blijven en evenwichtig met de situatie om te gaan.

“Hoe helderder je je doel voor ogen hebt, hoe minder je tijdens het proces hoeft te bedenken voor wie of wat je het doet of welke kant je precies op wilt.”

Je hebt je immers het doel volledig eigen gemaakt en zonder er nog nadrukkelijk mee bezig te hoeven zijn, loop je goede kans te bereiken wat je je had voorgenomen. Dit heldere doel is één van de belangrijke onderdelen in het vormgeven van jouw ikigai. Jouw doel geeft duidelijkheid, motiveert en zou je kunnen zien als een belangrijk onderdeel van het antwoord op de vraag: 'Waarom doe jij je werk?'.

Zenmeester Rients Ritskes (die ook darter Raymond van Barneveld heeft gecoacht naar het wereldkampioenschap) zal tijdens de training het onderwerp doelgerichtheid voor zijn rekening nemen.



Geluk

Wat is duurzaam geluk en hoe staat geluk in verhouding met ikigai en leiderschap? Geluk kun je definiëren als 'het *vermogen* om onder alle omstandigheden te *kunnen* genieten'. Het woord *vermogen* betekent dan ook dat je vaardig kunt worden in het ontwikkelen van duurzaam geluk. Het woord *kunnen* geeft de bewustwording aan dat dit soms een pittige uitdaging kan zijn.



Zoals we spieren kunnen kweken, kunnen we endorfine (gelukshormonen) leren produceren. Endorfine is de tegenhanger van adrenaline. Waar adrenaline staat voor angst, vluchten en vechten, staat endorfine voor geluk, creativiteit en gezondheid.

Gewoonlijk is de aanmaak van endorfine gekoppeld aan een positieve ervaring. Dat is de normale gang van zaken, maar: zen (meditatie) stelt ons in staat om zelfs bij negatieve ervaringen endorfine aan te maken.



“Een positieve afloopverwachting in een lastige situatie leidt tot een grotere aanmaak van endorfine. Het is de perceptie van de situatie die bepaalt of we endorfine dan wel adrenaline aanmaken.”

Duurzaam geluk zit hem dus vooral in het bewust oefenen in het oprekken van je comfortzone, goed fysiek te voelen en erbij te blijven. Tijdens de training leer je door middel van meditatie met de actuele situatie om te gaan. Hierdoor ervaar je dat je 'mindset' bepalend is voor het ontwikkelen van duurzaam geluk.

Keuzes maken

Tijdens de training leer je de natuurlijke methode om bubbels (onverwerkte ervaringen) los te laten. Niet om ze te laten verdwijnen, maar om ze te doorzien en niet langer te laten domineren in de keuzes die we maken. Als ons lijf vol adrenaline zit, is het namelijk vaak moeilijk te begrijpen dat het hier 'ok' is. De angstbubbel neemt een groot gedeelte van ons vermogen in beslag waardoor een heldere keuze vaak moeilijker wordt. De angst voor de verkeerde keuze is niet zelden de oorzaak van de verkeerde keuze.

“Intern in evenwicht zijn is een van de belangrijkste voorwaarden voor het maken van goede keuzes. Hoe meer we intern in evenwicht zijn, hoe beter we in staat zijn om af te stemmen op onze omgeving.”

Ons oefenen in aanvoelen wat het juiste is om te doen, dat is de uitdaging. Gaan voor kwaliteit is leren aanvoelen wat de situatie nodig heeft. Oefenen in keuzes maken is jezelf leren kennen en jezelf vorm geven. Heldere keuzes leren maken is belangrijk in het ontdekken van jouw ikigai.

Rituelen

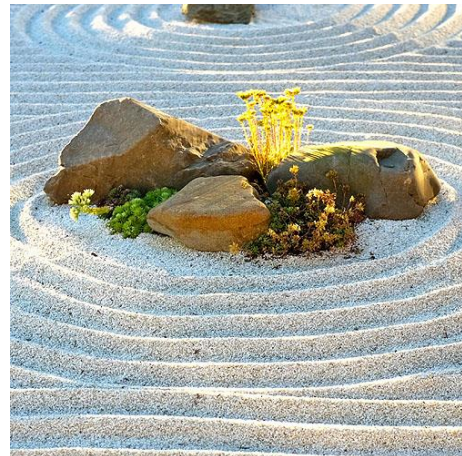
Een effectieve manier om onze aandacht en concentratie te vergroten is het goed leren gebruiken van rituelen. Niet voor niets wordt in de topsport veelvuldig gebruik gemaakt van rituelen. Tijdens de training ga je op zoek naar effectieve manieren om doeltreffend te zijn.

“We excelleren pas als we de juiste vorm hebben gevonden om ons talent te tonen”.

Leren denken wat je wilt denken en steeds meer één worden met wie we zijn en wat we doen, dat is waar het in leiderschap, zen, ikigai om gaat.

“Routines (rituelen) zijn om iedere dag weer ‘in flow’ te komen en creatief te zijn.”

Het geheim van bijna ieder meesterwerk is routine. Rituelen helpen om goede gewoontes te ontwikkelen, discipline te trainen en jezelf te conditioneren in de richting van jouw ikigai. Spontaan, zonder bubbels. Het uiteindelijke doel van elk ritueel is de spontane uitvoering ervan. Spontaan vanuit je buik, vanuit je kern. Spontaniteit is evenmin hetzelfde als impulsief of onbezonnen handelen; het is niet onbesuisd je impulsen volgen of blindelings op prikkels reageren.



Met behulp van rituelen conditioneren we onszelf om moeilijke dingen makkelijker te maken en om topprestaties te kunnen leveren. De kracht van de rituelen zit hem vooral in het ontwikkelen van bewustzijn en primair om de kwaliteit van de handeling te verhogen. Hoe meer aandacht we bij het ritueel hebben, hoe meer effect.

Jouw ikigai

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. De denkwijze is een één van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve 100-jarigen dan waar dan ooit ter wereld. Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek.

“Waar kom jij 's morgens je bed voor uit?”

Kom kennis maken met jouw ikigai

De kennismakingsworkshop is op vrijdag 31 augustus van 10.00 tot 13.00 uur in Nijmegen. Het is een mooie gelegenheid om inzicht te krijgen in jezelf, anderen en de training. Kom proeven wat de zen en ikigai leiderschapstraining jou kan brengen. Deze workshop wordt, inclusief koffie/thee/lunch, tegen de kostprijs van €75,- aangeboden! Het is gratis als je besluit aan de training deel te nemen.

Direct deelnemen aan de workshop? > Meld je [hier](#) aan.

Voor vragen of het toegestuurd krijgen van een brochure:

Jeroen Verstappen, Zen.nl Nederland

T. 024 66 36 420

E. jeroen@zen.nl

