

Exclusieve Leiderschapsretraite 'De kracht van vertragen'

Vergroot je impact – in vier dagen terug naar jouw kern

ARDIS

Op een bepaald moment in je loopbaan merk je dat kennis, ervaring en wilskracht alleen niet meer voldoende zijn. Je functioneert, bereikt resultaten en vervult je verantwoordelijkheden, maar voelt tegelijkertijd de behoefte om stil te staan. Om uit de drukte van alledag te stappen, patronen te onderzoeken en opnieuw contact te maken met wat voor jou werkelijk van betekenis is.

Deze leiderschapsretraite biedt ruimte voor die vertraging en verdieping. In een inspirerende omgeving onderzoek je niet alleen wat je doet als professional of leider, maar vooral wie je bent en van waaruit je keuzes maakt.



Voor wie is dit?

De leiderschapsretraite is voor professionals die de persoonlijke laag van hun leiderschap willen verdiepen en versterken. Voor leiders die streven naar een sterke verbinding tussen hoofd, hart en handen en ruimte willen maken om te verkennen wat zij willen loslaten, verder ontwikkelen of vernieuwen. Voor professionals die behoefte hebben aan vertraging, reflectie en het herijken van hun koers, en die hun gevoel, intuïtie en persoonlijke waarden bewuster willen inzetten als kompas voor hun leven, werk en leiderschap.

Wat kan je verwachten?

Tijdens deze leiderschapsretraite onderzoeken we de diepere lagen van jouw persoonlijk leiderschap. Niet alleen wat je doet als leider of professional, maar vooral wat daaronder ligt: je waarden, drijfveren, overtuigingen, innerlijke wijsheid, patronen en verlangens. We werken daarbij niet alleen via reflectie en denken, maar ook via het lichaam, intuïtie en ervaringsgerichte werkvormen. Juist in deze minder rationele bronnen ligt vaak waardevolle informatie besloten die in de drukte van alledag of binnen een resultaatgerichte werkomgeving minder gemakkelijk hoorbaar is. Daarbij kunnen we gebruikmaken van de volgende werkvormen:

De wijsheid van jouw intuïtie

Intuïtie is direct weten zonder tussenkomst van het denken. Compassievolle verbinding met je lichaam is daarbij essentieel om je intuïtie te herkennen en ontwikkelen. Je verkent jouw persoonlijke belemmeringen en patronen in het luisteren naar je intuïtie en ontdekt stappen om meer ruimte te geven aan je intuïtie in keuzes en het bepalen van koers.

Opstellingen

Systemische opstellingen maken zichtbaar wat onder de oppervlakte meespeelt in je leven, werk of relaties. Door thema's, verlangens of terugkerende patronen letterlijk een plek in de ruimte te geven, ontstaat vaak verrassend snel inzicht in wat aandacht vraagt. Het ervaren van een opstelling brengt vaak inzicht in het ontstaan van een bepaald patroon.

Creatieve werkvormen

Creatieve werkvormen helpen je om voorbij het denken te gaan. Door te werken met beelden, visualisaties, schrijven en andere creatieve oefeningen ontstaan vaak andere inzichten die je met denken alleen niet bereikt.

Ademwerk

Op momenten van druk, spanning of onzekerheid schiet je lichaam automatisch in bekende patronen. Je gaat harder werken, aanpassen, vermijden of juist controleren. Vaak gebeurt dat zonder dat je het doorhebt en zet je je adem vast. Door terug te keren naar de adem ontstaat een ankerpunt in jezelf: een eenvoudige vorm van zelfregulatie die rust, helderheid en bewust leiderschap ondersteunt.

Wat levert het je op?

De inzichten, ervaringen en ontmoetingen die je tijdens deze leiderschapsretraite opdoet, werken vaak nog lange tijd diep door in je dagelijks leven. Je ontwikkelt een steviger innerlijk fundament, waardoor je meer rust, helderheid en vertrouwen ervaart en je steviger verankerd raakt in jezelf. Vanuit die basis:

- blijf je steviger en rustiger onder druk
- word je minder gestuurd door automatische patronen
- maak je keuzen vanuit helderheid en vertrouwen
- voel je beter wat er nodig is in complexe situaties
- verbind je meer je hoofd, hart en intuïtie
- ben je authentiekere aanwezig in relaties en samenwerkingen
- ervaar je meer ruimte voor creativiteit, veerkracht en inspiratie

Heb je vragen of behoefte aan een verkennend gesprek, neem contact op via wanders@ardis.nl / 06 3473 2826



28- 31 januari 2027



Leiderschapsretraite € 1875,- Verblijfskosten € 750,-



't Zonnehuis Loenen

Even voorstellen

Sabijn



In mijn eigen leven heeft het integreren van denken, voelen en intuïtie ervoor gezorgd dat ik steviger sta en authentiek durf te leven. Dat ging niet vanzelf. Mijn wilskracht, ambitie en conditionering maakten dat ik de subtiele signalen van mijn intuïtie en gevoelens wegdrukte en eraan twijfelde. Iets wat ik ook vaak tegenkom bij mensen die ik begeleid in hun leiderschapsontwikkeling. Door mijn gevoelens met compassie toe te laten en mijn intuïtie te ontwikkelen, ontstond meer zachtheid en een diep vertrouwen in mijn innerlijke weten en mijn levenspad. Tegenwoordig zet ik mijn intuïtie dagelijks in voor heldere inzichten en passende keuzes, groot en klein. Het geeft me bezieling, betekenis en de moed om als psycholoog ook intuïtie, energiewerk en spiritualiteit gegrond in te zetten binnen leiderschapsontwikkeling. Tijdens deze leiderschapsretraite creëer ik een veilige ruimte waarin jij je met liefdevolle aandacht kunt verbinden met jouw eigen wijsheid. Met tools die je helpen je intuïtie verder te ontwikkelen, zodat je vanuit een diep en helder contact met jezelf opnieuw koers kunt bepalen, met vertrouwen en moed.

Over Ardis

Ardis werkt al meer dan 35 jaar aan duurzame ontwikkeling van mensen, teams en organisaties. Hierbij geloven we in de kracht van verbinding en dat organisaties groeien als mensen hun volle potentieel mogen en kunnen leven. We verbinden hoofd, hart en handen zodat mensen al hun wijsheid en talenten kunnen ontplooiën en hun persoonlijke kracht versterken.

De locatie (o.b.v. eigen kamer en badkamer)



't Zonnehuis Loenen

Irène



Ik heb zelf ervaren hoeveel het oplevert om vraagstukken niet alleen rationeel te analyseren, maar ze ook te doorvoelen en er vanuit verschillende invalshoeken naar te kijken. Vaak speelt er meer mee dan alleen de situatie van dit moment: persoonlijke overtuigingen en patronen, de invloed van systemen, culturele verwachtingen en vragen rondom betekenis en richting. Door daar met aandacht bij stil te staan, worden complexe vraagstukken vaak helderder en ontstaat ruimte voor rust, beweging en vertrouwen. Mede gevormd door mijn eigen ervaringen en mijn achtergrond als antropoloog en systemisch coach ben ik gefascineerd door wat er onder de oppervlakte meespeelt in ons leven en werk. Tijdens deze leiderschapsretraite nodig ik je uit om met een open blik te kijken naar wat er in jouw leven en werk speelt: wat je energie geeft, wat je tegenhoudt en welke patronen zich blijven herhalen. Met opstellingen, creatieve werkvormen en oefeningen waarbij ook het lichaam wordt betrokken, help ik je opnieuw verbinding te maken met jezelf, wat voor jou belangrijk is en de keuzes die je wilt maken. Zo ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten en beweging richting wat voor jou klopt.

Judith



Voor mij is ademwerk de ingang geweest van overleven naar leven. Door de ademsessies ben ik weer in verbinding gekomen met mezelf. Het heeft me geholpen mijn patronen te (h)erkennen en bewust andere keuzes te maken. De adem liet mij zien dat ik niet hoeft te veranderen of beter hoeft te worden, maar dat ik compleet ben zoals ik ben. Ik creëer een warme, veilige ruimte waarin je volledig mag zijn wie je bent. Mijn begeleiding wordt ervaren als kundig, betrokken en oprecht, met een persoonlijke, nieuwsgierige en down-to-earth benadering. Ik geloof dat echte verandering ontstaat wanneer je aanwezig kunt zijn bij alles wat er in je leeft, zonder oordeel. Ik nodig mensen uit om uit hun hoofd en in hun lichaam te zakken, opnieuw contact te maken met zichzelf en te ervaren dat het veilig is om te voelen en om vanaf daar in jouw kracht te gaan staan.

Wat anderen zeggen

"Ik heb weer ontdekt hoeveel wijsheid er al in mij aanwezig is, als ik de tijd neem om te vertragen en echt te voelen. Deze retraite heeft me niet alleen inzichten gegeven, maar ook een diep vertrouwen in mijn eigen pad. Er is echt een 'voor' en een 'na' deze retraite."

"Door te vertragen en te verbinden krijgen mijn drijfveren en visie ruimte. Dit is essentieel bij het maken van weloverwogen en gedragen beslissingen in deze dynamische tijden"

Meld je snel aan

