

# Persoonlijke Duurzaamheid

Voor een vitale toekomst



*'The sail, the play of its pulse so like  
our own lives: so thin and yet so full of  
life, so noiseless when it labors  
hardest, so noisy and impatient when  
least effective.'*

*Henry David Thoreau*

It could be NICE again



## DE BINNENKANT VAN SUCCES

Je bent succesvol in je werk of in je vak. Ook de buitenwereld ziet dat. Je hebt een goede baan, bent een professional of je hebt een mooi bedrijf en je zet stevige prestaties neer. Dat komt natuurlijk niet vanzelf. In de opbouwfase heb je keuzes moeten maken en tijdelijk minder tijd kunnen besteden aan hobby's, vrienden steeds minder vaak kunnen zien en misschien zelfs ook minder tijd kunnen hebben voor gezin en relatie dan je lief is. Dat heeft zijn vruchten afgeworpen. Tegelijkertijd zijn er daardoor mogelijk ook wat registers van je rijkdom aan mogelijkheden dicht gegaan. Dat is nu eenmaal de prijs van succes.

Maar diep van binnen voel je dat je zo niet wilt of kunt doorgaan. Misschien ben je de jaren dat je nog moet al aan het aftellen, of merk je dat je het zo niet kunt blijven volhouden, of ben je onderweg zelfs je eigen essentie kwijt geraakt.

Het is als met een zeil van een zeilboot. Dat dunne zeil, dat de boot voortstuwt. Als de zeilen goed staan, maken ze nauwelijks tot geen geluid en geven de boot een soepele snelheid. Maar als ze verkeerd staan klapperen ze en gaat het ten koste van de effectiviteit. Zo kan

Ons unieke en persoonlijke programma 'Persoonlijke Duurzaamheid' nodigt de professional, ondernemer of directeur/bestuurder uit om in zijn of haar drukke bestaan tijd vrij te maken voor zichzelf en aandacht te besteden aan zijn/haar innerlijke vitaliteit.

Het programma is voor diegene die zich in een fase van zijn of haar leven bevindt, waarin hij/zij zich afvraagt hoe nu verder te gaan. Die zich de vraag stelt: *'zoals ik nu leef, wil ik dat de komende vijf of tien jaar of zelfs tot mijn pensionering ook nog zo?'*. En die op de een of andere manier voelt dat het antwoord wel eens een 'nee' zou kunnen zijn. Misschien omdat het niet meer vol te houden is. Maar ook nog niet weet hoe het anders zou kunnen, omdat andere keuzes (te) lastig lijken.

In het programma verken je je mogelijkheden voor een nieuw perspectief. Je bepaalt als deelnemer zelf je doel en resultaten. We helpen je ook om je ideeën te concretiseren.

het ook tijd geworden zijn om in het leven de stand van de zeilen weer bij te stellen en af te stemmen op de nieuwe wind. Een signaal hiervoor is wanneer alles niet meer vanzelf gaat, het niet allemaal meer zo lekker loopt.

### PERSOONLIJK RENTMEESTERSCHAP

Het programma biedt een prachtige gelegenheid om in goed gezelschap van anderen, die met dezelfde vragen bezig zijn na te denken over welke wijze je ook de volgende periode van je leven betekenisvol wilt inrichten. Hoe er wellicht weer een balans gevonden kan worden die bij jou past voor de komende tien jaar.

Het programma nodigt uit tot reflectie en tot het luisteren naar je 'call of character': de interne trommelaar of roepstem die ook je sluimerende verlangen vertegenwoordigt. En biedt support voor actie, want wie blijft doen wat hij deed, krijgt wat hij kreeg.

We zijn onze eigen rentmeester. We geven de vruchten van ons verleden ook door aan onszelf en kunnen te allen tijde weer keuzes maken die onze nabije toekomst beïnvloeden. Wie dat doet met het oog op kwaliteit van de ons toegemeten persoonlijke levenstijd en

zich mentaal fit voelt, kan bovendien meer betekenen voor de ander in de eigen, nabije en iets minder nabije omgeving.

### COACHING EN INTAKE

De deelnemer krijgt niet alleen in de vier workshops waarin met andere deelnemers intensief wordt opgetrokken, volop de gelegenheid om persoonlijk te reflecteren. Het programma voorziet tevens in drie individuele coachingsgesprekken tijdens de looptijd van het programma en nog een coaching gesprek als follow up. De gesprekken vinden plaats met een ervaren executive NICE-coach.

In het vertrouwelijke intake gesprek dat vooraf gaat aan het programma, wordt de match tussen het persoonlijke profiel en het programma vastgesteld en de persoonlijke doelen nader verkend.

*'Persoonlijke duurzaamheid betekent ook:  
Rentmeester zijn van je eigen leven;  
er is geen tweede.'*

*Ineke Duit, directeur NICE  
Grondlegger van Academie voor Persoonlijke Duurzaamheid*

## PROGRAMMADIRECTIE EN BEGELEIDING



De programmadirectie is in handen van drs.ing. Ineke Duit MSc, Directeur van NICE en grondlegger van de Academie voor Persoonlijke Duurzaamheid en Europees geaccrediteerd Executive coach.

Het programma wordt begeleid door haar en een team van gekwalificeerde NICE-coaches.

In elke workshop zijn ook deskundige en inspirerende inleiders/begeleiders te gast, die ieder op hun eigen wijze het thema zingeving belichten.

## AANMELDING

De vier blokken zijn ver genoeg van elkaar verwijderd en toch dicht genoeg op elkaar om de deelnemer voldoende tijd te geven een en ander nog eens goed te doordenken en te doorvoelen zonder dat het op de achtergrond kan raken.

Deelnemers dienen zich ervan bewust te zijn, dat de toelating tot het programma commitment veronderstelt voor volledige aanwezigheid tijdens de workshops en deelname aan de coachinggesprekken.

## Contactgegevens

Zutphensestraat 386 - 6971 JS - Brummen  
+31 (0) 575 - 54 62 35  
[www.niceopleidingen.nl](http://www.niceopleidingen.nl)  
[office@niceopleidingen.nl](mailto:office@niceopleidingen.nl)

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Het programma bestaat uit vier meerdaagse blokken van twee dagen inclusief overnachting en vier coachinggesprekken