



## Persoonlijke groei met behulp van golf

“In het golfspel kom je jezelf tegen” is een veelgehoorde uitspraak. Wij hebben daarom de golfsport als uitgangpunt genomen voor het verbeteren van je persoonlijke effectiviteit. Een voorwaarde daarvoor is eerst inzicht te krijgen in je eigen gedragspatronen. Naast oefeningen die gebaseerd zijn op onze haptonomische aanpak, zullen we ook daadwerkelijk gaan golfen. Je krijgt daardoor op een sportieve manier inzicht in hoe je bijvoorbeeld omgaat met spanning, onzekerheid, boosheid, frustratie, irritatie en concentratie. Alle golfers herkennen dit wel als zaken die spelen in de golfsport. Maar ook op de werkvloer zijn dit veel voorkomende gevoelens. Hoe je daarmee omgaat heeft veel invloed op jouw functioneren op het werk. Naast het feit dat je eigen (gedrags)patronen kan gaan doorbreken, kun je ook een flinke sprong maken in het verlagen van je handicap.

### **Doelgroep:**

Voor mensen met een GVB die hun persoonlijke effectiviteit willen verbeteren

### **Aantal deelnemers in de groep:**

3 tot 4 deelnemers

### **Tijdsduur:**

We gaan 4 middagen aan de slag met de persoonlijke effectiviteitsthema's. Aan het einde van de middag worden 9 holes gespeeld. Na de 9 holes sluiten we af met een evaluatie en een diner.

### **Overige informatie:**

Gedurende de training wordt gebruik gemaakt van opnameapparatuur.

Kosten per persoon: ! 1500 pp. Inclusief greenfee en ballen, lunch, diner.

P.S.

Wij verzorgen ook golfclinics voor bedrijven waarin we naast de gezelligheid ook aan de slag gaan met persoonlijke groei.

### **Haptonomie**

*In de haptonomie zoals wij die toepassen in deze training gaat het om bewustwording van je eigen gedragspatronen en de koppeling met je innerlijke drijfveren en gevoelens zoals frustratie, onzekerheid etc. . Hierbij wordt veel gewerkt met non-verbale signalen. Vanuit de herkenning van je eigen gevoel , verbale en non-verbale gedrag in diverse situaties leer je sneller omschakelen naar effectiever gedrag en dus effectiever golfen.*

### **Werkwijze**

*De werkwijze is gekoppeld aan thema's die zowel op het werk als in de golfsport belangrijk zijn. Dat zijn: balans versus onbalans, kracht & ontspanning, controle en loslaten.*

### **Programma:**

*Start met lunch : 12:00 - 12:30  
Thema : 12:45 - 16:00  
Negen holes : 17:00 - 19:30  
Diner : 19:30 - 21.00*

### **Trainer:**

*Hans Geurtsen. Hans heeft als achtergrond bedrijfskunde, is haptonoom en gediplomeerd golfcoach (DGTF).*