

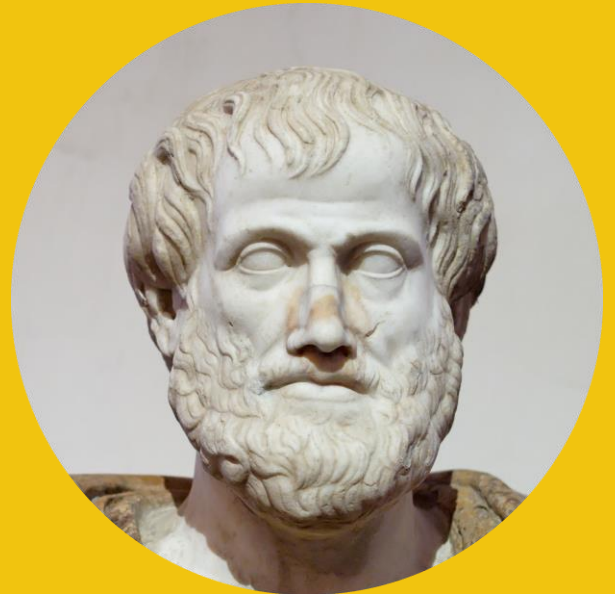
# Een zoektocht naar zelfdiscipline

Jaartraject persoonlijk  
leiderschap

– Edwin Zasada

Ik noem hem dapperder die zijn verlangens overwint dan hij die over zijn vijanden zegeviert; want de moeilijkste overwinning is de overwinning op zichzelf

- Aristoteles -



# Algemeen

## Inhoud jaartraject

- Individueel of groepstraject (tot maximaal 12 deelnemers)
- 1 intakegesprek
- 7 trainingsmomenten
- 12 persoonlijke groeigesprekken (1x per maand)
- Gratis boek 'Over Wilskracht' per deelnemer als naslagwerk



# 1. Zelfcontrole & wilskracht

Zelfcontrole is één van de belangrijkste factoren voor succes, zowel zakelijk als privé. Het stelt ons in staat om naar hogere doelen te streven in een omgeving die ons continue voorziet van afleidingen en prikkels. Die omgeving stuurt een groot deel van ons gedrag, maar hoe? Hoe wordt informatie vertaald in impulsen en hoe sturen die impulsen vervolgens ons handelen? En misschien nog wel belangrijker, hoe kun je die keten onderbreken, of zélf sturen? In deze training duiken we de machinekamer in en pakken we het hele systeem beet, van prikkel tot actie, zodat je de handleiding voor je eigen successpier in handen krijgt.

## Beoogd effect

Je begrijpt op welke manier je gedrag zowel van binnen als buiten beïnvloed wordt, teneinde *bewust* ingrijpen mogelijk te maken

## Methode

De training duurt 1 dag, locatie dztv opdrachtgever



## 2. Impulsen

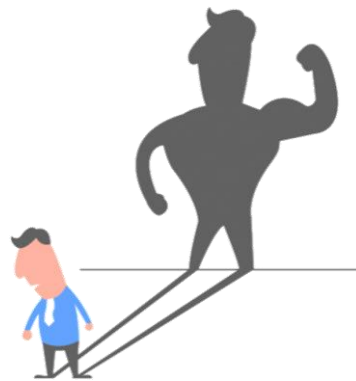
Pijn, verveling, verleiding, woede of verlangen. We mogen dan wel graag denken dat we rationele wezens zijn, maar ons gedrag wordt voor het grootste gedeelte gestuurd door *gevoel*. Nog vóór we een bewuste gedachte hebben, is er al een onbewuste voorbereiding aan vooraf gegaan. Die rationele overweging om vandaag even niet te sporten, niet te studeren of die lastige klus even te laten liggen? Waarschijnlijk is die minder rationeel dan je denkt. In deze training duiken we niet alleen in op de impulsen die we ervaren door prikkels van buitenaf, maar ook de vier belangrijkste krachten van binnenuit.

### Beoogd effect

Je kunt impulsen van binnen en van buiten herkennen en sturen, teneinde ze op een slimme manier te leren beheersen

### Methode

De training duurt 1 dag, locatie dztv opdrachtgever



# 3. Mentale kracht

Dit gaat over pure wilskracht. Geen trucjes of slimmigheden, maar doorzettingsvermogen in de meest ruwe vorm. Hoe je de zelfdiscipline kunt kweken om *nét* dat stapje extra te zetten, op je tanden te bijten en door te zetten. Hier leer je hoe je jezelf stap voor stap kunt ontwikkelen tot een mentale krijger, iemand die in staat is om over zijn of haar eigen gemakzucht heen te stappen en het maximale uit het leven wil halen. Je leert hoe je wilskracht kunt trainen, hoe je het kunt inzetten, maar *óók* hoe je het *niet* moet inzetten en wat goed energiemangement kan betekenen.

## Beoogd effect

Je leert wilskracht begrijpen en trainen, teneinde je eigen mentale kracht te voeden en ontwikkelen

## Methode

De training duurt 1 dag, locatie dztv opdrachtgever



# 4. Strategie

Sun Tzu zei ooit: 'Ultieme uitmuntendheid is niet om in alle veldslagen te vechten en te overwinnen; ultieme uitmuntendheid bestaat eruit de weerstand van de vijand te doorbreken *zonder* te vechten.' En hoewel Sun Tzu het over oorlogsvoering had, had hij het net zo goed over zelfcontrole kunnen hebben. Want waarom zou je je wilskracht onnodig aanspreken als er ook manieren zijn om je doel te bereiken zónder daar teveel energie aan kwijt te zijn? We gaan in op verschillende manieren om je eigen weerstrand te omtrekken, om jezelf mentaal juist te positioneren, maar ook op aspecten als terreinkeuze en hoe je een mentale *doomsday machine* bouwt.

## Beoogd effect

Je leert zelfcontrolestrategieën en tactieken aan, teneinde tegen zo min mogelijk energie, zo hoog mogelijke resultaten te bereiken

## Methode

De training duurt 1 dag, locatie dztv opdrachtgever



# 5. Doelenhiërarchie 1 & 2

Zonder doel, geen zelfcontrole. Waar zou je het anders voor doen? Logisch natuurlijk. Maar toch is er veel meer te halen uit de manier waarop we doelen opstellen, onze planning maken en de manier waarop we ze nastreven. In deze training putten we uit alle voorgaande trainingen en komen we tot een persoonlijke en krachtige doelenhiërarchie, die niet alleen *beschrijft* waar we naar toe willen, maar ons er ook in helpt. We gaan in op persoonlijke planningsvaardigheden, monitoringsvaardigheden en evaluatieve vaardigheden en eindigen de tweede training met een complete routekaart voor het nastreven van je persoonlijke doel.

## Beoogd effect

Je leert de kracht van doelstellingen kennen en vooral beheersen, teneinde je persoonlijke doelstelling te realiseren

## Methode

De training duurt 2 dagen, locatie dztv opdrachtgever





# 6. Monitoring

Deze dag wordt afgestemd en opgebouwd op basis van de ervaringen en inzichten uit de eerdere trainingen. Of deze dag in het kader van een meer fysiek gerichte zelfdiscipline wordt opgebouwd, meer conceptueel of juist bijna alleen mentaal hangt af van het voorgesprek (of de persoonlijke doelenhiërarchie in het geval van een individuele training). Tussen de training doelenhiërarchie en het monitoringsmoment moet voldoende tijd zitten om op basis van de eerste ervaringsgegevens te evalueren en verder te kunnen bouwen.

## Beoogd effect

Je evalueert kritisch je huidige status en krijgt aanvullende tools om doelgerichte gedrag te borgen, teneinde een duurzame verandering te verzekeren

## Methode

De training duurt 1 dag, locatie afhankelijk van voorgesprek



# Maatwerk & investering

- Gratis intakegesprek
- Aanpassing programma op basis van intakegesprek
- Maatwerkofferte op basis van persoonlijke wensen



Toch is er geen groot talent zonder grote wil

- Honoré de Balzac -



# Edwin Zasada

+31 (0)6 20 026 040

[info@edwinzasada.nl](mailto:info@edwinzasada.nl)

[www.edwinzasada.nl](http://www.edwinzasada.nl)

[linkedin.com/edwinzasada](https://www.linkedin.com/company/edwinzasada)



SCAN ME