

DE SPIEGELCURSUS

VAN 'WIE BEN IK' NAAR 'DIT BEN IK'

PETER VAN ASTEN



OntwikkelJezelf.NU
Advies | Opleiding | Training | Coaching

Bedankt voor het aanvragen van de brochure met meer informatie over de Spiegelcursus. Ik hoop dat ik je met deze informatie meer inzicht geef in het maken van de juiste beslissing. Als deze cursus je aanspreekt, zie ik je graag als nieuwe cursist geregistreerd en gaan we samen met de andere cursisten een leerzaam, boeiend en verrassend proces tegemoet.

De Spiegelcursus

Van 'wie ben ik' naar 'dit ben ik'

Inhoudsopgave

Over Ontwikkel Jezelf NU	4
De Spiegelcursus - Van 'wie ben ik' naar 'dit ben ik'	5
Details cursus	7
Hoe kies ik een cursus	9
Checklist	10
Contact	12
Data De Spiegelcursus	13
Over Peter van Asten	14



*“Als je de manier
waarop je
naar dingen kijkt
verandert, veranderen
de dingen waar
je naar kijkt.”*



Peter van Asten



Over Ontwikkel Jezelf NU

Ontwikkel Jezelf NU is ontstaan vanuit de gedachte dat iedereen het recht heeft om zichzelf te ontwikkelen. Toch zag ik als leerkracht, als manager, als coach en trainer dat een aantal factoren van grote invloed zijn op de mate van ontwikkeling en de mate van doorontwikkeling van de unieke persoon.

Ik ontdekte ook dat de omstandigheden waarin je opgroeit, maar vooral **de keuzes** die je maakt van grote invloed zijn op het pad dat je uiteindelijk loopt.

Persoonlijke ontwikkeling kan op veler gebied. Ontwikkel Jezelf Nu heeft zich ten doel gesteld om haar kennis, ervaring en vaardigheden aan een aantal specifieke groepen aan te bieden. Vanuit dit uitgangspunt zijn de volgende trainingen en cursussen ontstaan.

De Spiegelcursus – Van “wie ben ik” naar “dit ben ik”

Mogelijk heb je al een lezing of de Masterclass: De Impact Van D.O.E.N.[®] van mij bijgewoond. Daar hebben we gewerkt aan het herkennen en erkennen van uitstelgedrag. Onderdeel van de Masterclass was de link tussen uitstelgedrag en zelfrespect, maar ook angst. In de Spiegelcursus gaan we een grote stap verder! We gaan op zoek naar jouw talenten en jouw passie. Vanuit deze krachtbron is uitstelgedrag geen issue meer.

Ben jij op zoek naar meer inzichten in jezelf, wil jij je persoonlijk ontwikkelen, jezelf ontplooiën en hierdoor meer **zelfvertrouwen** opbouwen? Dan is de Spiegelcursus een heel goed begin.

Je kunt pas **groeien** en **jezelf ontwikkelen** als je weet wie je bent, weet wat jouw kwaliteiten en talenten zijn, maar ook weet wat jouw valkuilen en uitdagingen zijn. Persoonlijke groei begint met **zelfkennis**.

Daarom gaan we tijdens de Spiegelcursus samen op zoek naar jouw talenten en jouw sterke kanten. Hierdoor krijg je een reëler beeld van **wie jij bent**. Als jij jezelf gaat accepteren en waarderen om wie je bent, krijg je meer zelfvertrouwen om verder te groeien. Je durft dan te zeggen: **dit ben ik!**

De basis van deze groei is zelfkennis en hoe steviger de basis, des te verder je zult groeien. Daarom besteden we veel tijd in het in beeld krijgen van jouw kwaliteiten en talenten en zul jij op het eind van deze cursus kunt zeggen: **“Ik weet waar IK voor sta!”** en **“Ik weet wie ik ben!”**

*"Het stellen
van vragen
is de sleutel
tot ons
onbeperkte
potentieel."*



Peter van Asten

Details cursus

Kosten:	€ 899
Totale cursusduur:	36 uur
Dagen:	3 zaterdagen en 2 avonden
Tijdstip:	10.00 – 17.00 / 19.00 – 23.00
Maximaal aantal deelnemers:	14
Afronding:	Certificaat van deelneming
Soort inschrijving:	Open inschrijving
Locatie:	Omgeving Nijmegen

*“Niet onze bezittingen
bepalen wie we zijn,
maar wie we worden en
wat we bijdragen aan
de gemeenschap.
Dat geeft betekenis
aan ons leven.”*



Peter van Asten

Wat anderen van deze cursus vinden:

Het is moeilijk om een goede keuze te maken uit een groot aanbod aan workshops, opleidingen en cursussen. Wat wil je precies, wat is je niveau en wat wil je met de workshop, opleiding of cursus bereiken? Maar ook hoeveel persoonlijke aandacht wil je krijgen, hoeveel theoretische kennis is voor jou belangrijk en hoe belangrijk vind jij directe praktische toepassingen?

Je kan grofweg drie types opleidingen onderscheiden:

- Vakinhoudelijke ontwikkeling

Een opleiding waarmee je specifieke kennis opdoet over jouw vakgebied. Dit kan je helpen om je vakinhoudelijk te verdiepen in een bepaald onderwerp. Hiermee kan jij je ontwikkelen tot een expert in een bepaald onderwerp of vakgebied.

- Verticale ontwikkeling

Met een management of strategische opleiding richt jij jouw ontwikkeling op groei binnen een organisatie. Door de opgedane kennis ben jij waardevoller voor de organisatie en vergroot dit de mogelijkheden tot promotie.

- Persoonlijke ontwikkeling

Opleidingen die zich richten op de ontwikkeling van jezelf, werken aan het vergroten van je zelfkennis en de persoonlijke manier waarmee je omgaat met de verkregen kennis. Doel van deze opleidingen kan zijn het verbeteren van jouw manier van werken, bijvoorbeeld doelgerichter en efficiënter werken, het beter kunnen inzetten van jouw talenten en kwaliteiten of het verbeteren van jouw zelfbeeld om van daaruit een betere invulling te geven aan jouw persoonlijke leven.

De Spiegelcursus behoort tot de derde categorie: het is een cursus in persoonlijke ontwikkeling.

Checklist

Met deze checklist geef ik je een handvat om voor jezelf vast te stellen of de Spiegelcursus de juiste cursus is voor jou. **Kruis aan wat jouw aanspreekt en beoordeel dan of deze cursus voor jou bedoeld is.**

Ontwikkelingen die je door gaat maken, zijn

- meer zelfkennis
- meer inzicht in jouw taalgebruik
- omgaan met feedback
- veel minder uitstelgedrag

De inzichten die jij zou kunnen krijgen, zijn

- inzichten in je sterke en zwakke punten
- inzichten in de rol van angst in jouw leven
- inzicht in jouw taalgebruik
- inzicht in wat taal doet met jouw levensdoelen
- inzicht in jouw sociale vaardigheden
- inzicht in jouw stijl van luisteren
- inzicht in jouw wijze van timemanagement

De Spiegelcursus richt zich vooral op:

- angsten (de plaats van angst in jouw leven)
- overtuigingen (hoe zie jij jezelf, analyse van jezelf)
- gedrag (welke invloed heeft de ander op jouw gedrag)
- persoonlijkheid (wat is jouw zelfbeeld)

Jij kan de waarde van de cursus vergroten door :

- actief deel te nemen
- de kleine huiswerkopdrachten optimaal uit te voeren
- de aangereikte boeken en artikelen te lezen (ook na de cursus)
- open te staan voor feedback van de trainer en de andere cursisten

Deze manier van leren spreekt je aan als:

- je voorkeur uitgaat naar interactieve trainingen
- kennis ook klassikaal kan ontvangen
- je de vele praktische opdrachten optimaal uitvoert
- je tijdens de plenaire uitwisseling van ervaringen jouw beste bijdrage levert
- je bereid bent om aantekeningen schriftelijk te maken (laptop e.d. niet toegestaan)
- je de korte thuisopdrachten zo compleet mogelijk uitvoert

*“Maak een blauwdruk
van jezelf,
vind het geluk
in jezelf
en leer te geloven
in jezelf.”*



Peter van Asten

Contact

Voor vragen over één van de workshops, trainingen of cursussen kun je contact opnemen met Ontwikkel Jezelf NU.

Telefoonnummer kantoor:	033 80 80 106
Mobiel telefoonnummer:	06 31 78 60 92
Website:	https://ontwikkeljezelfnu/spiegelcursus
Social Media:	https://www.facebook.com/ontwikkeljezelf.nu
E-mailadres:	mailto:info@ontwikkeljezelf.nu

Data

Per jaar organiseer ik twee cursussen (voorjaar en najaar).

De actuele cursusdata staan op de website vermeld:

Website:	https://ontwikkeljezelf.nu
Social Media:	https://www.facebook.com/ontwikkeljezelf.nu
E-mailadres:	mailto:minfo@ontwikkeljezelf.nu

Voor vragen over de Spiegelcursus kun je contact opnemen met

Peter van Asten

06 31 78 60 92

Over Peter van Asten

Peter van Asten is een oplossingsgerichte, inspirerende persoonlijkheid en een trainer met ruime ervaring. Hij is op 20 januari 1958 in 's-Hertogenbosch geboren en is één van de zes kinderen van het gezin.



Peter deed een laboratorium opleiding, waarna hij zijn hart volgde en naar de PABO ging met het doel binnen het Speciaal onderwijs een baan te vinden. Zo belandde hij in het Arnhemse onderwijscircuit en gaf daar les aan zeer moeilijk opvoedbare kinderen en pubers. Na ruim 20 jaar besloot hij het onderwijs te verlaten om zich toe te leggen op het ontwikkelen en geven van trainingen en cursussen.

Inmiddels heeft hij ruim 900 lezingen, trainingen en cursussen gegeven aan meer dan 40.000 mensen.

Peter gelooft niet in frontale trainingen, waarbij de cursist stil zit en aantekeningen maakt of op het einde van de dag/training met een syllabus naar huis gaat. Kenmerkend voor Peter is dat hij zijn cursisten wil laten ervaren wat de woorden die hij spreekt voor het effect hebben op het denken en handelen van de mens en de keuzes die men maakt. Kortom: hij is een voorstander van actieve zelfreflectie!

Tijdens zijn cursussen laat Peter de deelnemers veelvuldig vanuit diverse werkvormen ervaren hoe ze tegen zichzelf aankijken. Eén van de doelen van zijn trainingen en cursussen is het versterken van de zelfkennis en daarmee het zelfvertrouwen.