

## Core Identity Training

De Core Identity Training helpt je om vrijer te worden in je omgang met anderen. Je ontdoet je van beperkende patronen.

Daardoor verlopen je contacten soepel en natuurlijk. Waar jij dat wil, kun je ook dichterbij de ander komen. Zo ontstaat vrijheid en verdieping.

De Core Identity Training (CIT) is de logische volgende stap in de richting van zelfontplooiing na de Core Management Training (CMT). Waar de CMT vooral gericht was op de interactie met jezelf, is de vervolgtraining met name gericht op de interactie met anderen. Dit is goed voor je relaties in zowel werk als privé. In de CIT onderzoek je de rollen die je speelt in verschillende situaties en met verschillende mensen. Deze rollen zijn als jaszjes die je aantrekt, afgestemd op de omstandigheden. Je kunt je soms gedwongen voelen om een bepaald jasje te dragen doordat je zelf het idee hebt dat het zo hoort. Soms duwt een ander jou in een bepaalde jas/ rol, terwijl je dat misschien niet wilt. Op het moment dat jij je eigen jasje en dat van de ander kunt waarnemen, kun je bewust kiezen voor het jasje dat jij op dat moment wilt dragen op jouw authentieke manier.

In onze communicatie met anderen projecteren we vaak onbewust een deel van onszelf op hen. De dingen die we bij onszelf niet willen zien, zien we dan bij de ander. Als we bijvoorbeeld respectloosheid bij anderen menen te zien, kan dit betekenen dat we zelf moeite hebben anderen te respecteren of juist onszelf te respecteren. In een speciale oefening leer je je eigen projecties herkennen, waardoor je ze terug kunt nemen. Hierdoor krijg je een helder beeld over jezelf en de ander.

### Training modules

Inleidingen & vaardigheden

Coachingsgesprekken

### Leeractiviteiten

Grotendeels individuele oefeningen

Individueel

### Duur

3,5 dag

Doorlopende coaching

## Doelgroep

De trainingen zijn bij uitstek geschikt voor mensen met beroepen waarin ze veel contact met anderen hebben, zoals:

- mensen die zich willen ontwikkelen
- mensen die hun functioneren willen verbeteren
- mensen die aan hun relaties willen werken
- mensen die werk en privé in evenwicht willen brengen
- leidinggevendenden die verandering nastreven
- mensen die hun spiritualiteit willen verdiepen
- mensen die stress ervaren
- mensen met een (dreigende) burn-out
- mensen die van baan willen of moeten veranderen

Denk hierbij aan:

- managers
- hr-managers en -adviseurs
- people managers
- account managers
- arbeidsbemiddelaars
- office managers
- high potentials
- diverse functies in de zorg
- diverse ondersteunende functies

# Programma overzicht

## Individueel trainingsprogramma

Net als in de Core Management Training doorloop je in 3,5 dag je eigen individuele trainingsprogramma. Je past alle oefeningen toe op die dingen die voor jou spelen en relevant zijn. De stappen die je zet, bespreek je met een van de trainers. Deze trainers (één trainer op drie deelnemers) staan de hele week tot je beschikking en geven je coaching en begeleiding op maat. Op deze manier kun jij je richten op zaken die specifiek voor jou van toepassing zijn en de training in je eigen tempo doorlopen.

## Opbouw

- Onderzoek of je leven in lijn is met in CMT geformuleerde visies om werkgebieden te bepalen
- Onderzoek van de rollen/identiteiten die we vaak aannemen
- Onderzoek van de eigenschappen die we op anderen projecteren
- Onderzoek van de eigen favoriete identiteit met behulp van onder andere het enneagram
- Onderzoek van de eigen achtergrondidentiteit die we met de favoriete of voorgrondidentiteit proberen af te dekken of te compenseren
- Integratie van de belemmerende en afgewezen identiteiten
- Oefening om beladen oordelen over mensen of situaties te hanteren. Dit gebeurt door de eigen projecties te onderzoeken en terug te nemen
- Oefening om hardnekkige gedragpatronen aan te pakken

Elke dag vinden er aandachtsoefeningen plaats die het mogelijk maken helderder waar te nemen, vanuit het hier en nu.

## Extra info

### Taal tijdens de training

Nederlands, Engels

### Taal cursus materiaal

Nederlands, Engels

### Toelatingseisen

Core Management Training

### Prijs

Training € 2650,- excl. 19% btw

Verblijfskosten, inclusief overnachting

€ 895,- excl. 6% btw

Verblijfskosten zonder overnachting

€ 90,- pd excl. 6% btw

### Locatie

Kapellerput, Heeze

Blooming, Bergen

## Leerdoelen

- Verder bevorderen van de vaardigheid tot (zelf)waarneming
- Bevorderen van de vaardigheid om anderen waar te nemen
- Inzicht in eigen favoriete en afgewezen identiteiten
- Integratie van eigen favoriete en afgewezen identiteiten
- Toegang tot compleet palet van identiteiten
- Vermogen eigen projecties te herkennen en terug te nemen
- Stimuleren van een leefwijze met aandacht voor het hier en nu
- Vermogen hardnekkige gedragspatronen aan te pakken
- Verdere ontwikkeling van het gebruik van het reactiekeuze moment

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