

Werkboek
MODULE 1

Introductie



Welkom bij Module 1

Welkom bij de training *Kiezen voor verandering!* In deze eerste module leg ik uit hoe de training is opgebouwd, vanuit welke methode er gewerkt wordt en waar je terecht kan voor technische of inhoudelijke vragen.

Vragen voor we gaan starten	3.
Deel 1: Introductie	4.
Deel 2: Werkwijze	5.
Deel 3: De &NIK boom	6.
Notitieruimte	8.

Video's Module 1

Alle video's staan voor je klaar in je persoonlijke account in de &NIK Academy. Bij aanschaf van de training heb je een mail gekregen met je inloggegevens.

BEKIJK IN DE ACADEMY



Hulp & contact

Mocht er iets niet werken, of loop je op technisch gebied vast? Neem dan contact op met team@nnik.nl. Zij helpen je met liefde op weg.

Loop je tijdens de training inhoudelijk ergens tegenaan, komen er bepaalde gedachten op die je niet meer van je af kan zetten en heb je daar zorgen over? Of merk je na de training dat je na deze eerste stappen wil doorpakken en nog dieper wil ingaan op je patronen? Dan kun je contact met mij opnemen via info@nnik.nl.



Vragen voor we gaan starten

1. Wat heeft jou doen besluiten om deze training te volgen?

2. Wat wil jij uit deze training halen?

Deel 1: Introductie

Hey, wat tof dat jij hier bent en dat je tijd voor jezelf hebt vrijgemaakt. Vandaag de dag worden we veelal geleefd door alles wat we moeten (en willen) doen. We laten ons leiden door alle verwachtingen die we denken dat anderen van ons hebben, of die naar onze beleving vast zitten aan de rollen die we vervullen.

- Afspraken niet durven afzeggen omdat je bang bent voor wat de ander van je zal vinden.
- Alle taken van het team op je nemen om maar te laten zien dat jij het allemaal wel aankan.
- Altijd dat luisterend oor zijn terwijl je eigenlijk geen energie hebt om echt te luisteren.
- Ja-knikken en meepraten met de ander om de lieve vrede te bewaren.

Het zijn allemaal voorbeelden die leiden tot bepaald gedrag. Veelal gedrag dat ons verder van onze kern brengt. Juist dat is één van de grootste oorzaken die ervoor zorgen dat we innerlijke onrust en stress ervaren.

In deze video vertel ik je wat je in deze training gaat doen.



[Bekijk video 1.1 | Maak kennis met Nikki](#)

Deel 2: Werkwijze

De training is opgebouwd uit vijf modules en om deze modules te ondersteunen heb ik een werkboek ontwikkeld. Dit werkboek kun je op je computer laten staan en daar invullen, of je kunt het printen.. Doe vooral wat voor jou het beste werkt. Hieronder vind je nog een rijtje tips die handig zijn voordat je met de training begint.

DIT HEB JE NODIG

- Gedownload werkboek
- Eventueel een schrift wanneer je dat fijn vindt
- Pen of potlood om mee te schrijven
- Kleurpotloden, stiften, wasco en verf, wat jouw voorkeur heeft
- Thee, koffie, fris of waar jij op dat moment zin in hebt
- Muziekje
- Het allerbelangrijkste: tijd en ruimte om de opdrachten met aandacht te kunnen doen, want dat verdient jij!

Deel 3: De &NIK boom

Zoals je misschien al weet of hebt gezien, komt de boom vaak terug in mijn werk. Het is de metafoor die ik gebruik bij alles wat ik doe. Zo ook in deze training; de boom staat representatief voor jou! In deze video vertel ik hoe de boom is opgebouwd, waar de verschillende onderdelen voor staan en hoe jij ermee aan de slag gaat in deze training.

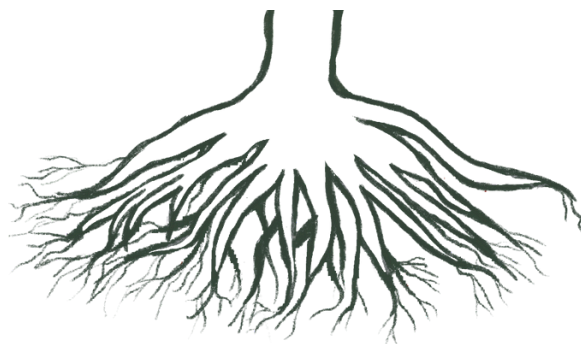


[Bekijk video 1.2 | Maak kennis met de &NIK boom](#)

Opdracht 1.1: Teken je eigen boom

Teken je eigen boom zoals jij jezelf nu ziet.

Deze opdracht kun je niet fout doen.



Maak deze boom af.





Takken: Gedrag. Dat wat je doet, laat zien.



Stam: Denken en voelen. De stam is dat waarvoor jij staat, wat je belangrijk vindt.



Wortels: Je wil. Dat wat je drijft om te doen wat je doet.

Dat wat wij willen, wat ons drijft, heeft invloed op hoe we ons voelen en denken en dus op wat we doen.

Notitieruimte

A large, light gray rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for note-taking.





Illustraties: Mai Flesseman