

AWO – programma

Inleiding:

- Onderkennen en ‘parkeren’ van persoonlijke tijd -, zorgen - en ego - problemen
- Onze hersenen en de brain/carwash metafoor en beleving

Time -, Time – Out of ... NO – Time Management???

- Time Management in een notendop (Hoe win ik 2 uur per dag???)
- Wie of Wat zijn onze ware ‘tijdrovers’???
- Time – Out Management (Wat? Waarom? Soorten? Hoe optimaal benutten?)
- NO – Time of NU - Management , NU – doelen versus MBO en anti- stress...

Het “K A N”- principe (Keuze/Aandacht/NU):

- Leven en beleven in het NU
- De oude horizontale tijdslijn
- De nieuwe verticale lijn
- A-, B-, C-, D- en N- types, de link naar verandering en de Elisabeth Kübler Ross curve

Het ontstaan en vermijden van zorgen en problemen

- Het grote belang van AANDACHT
- “Affectieve” AANDACHT
- De juist ATTITUDE
- + visualisatie en realisatie van de ideale dag

Het spel van ons ego door- en voorbij- zien

- Het ontstaan van het ego
- Ons ego als meester illusionist
- De typische ken- en herken- merken van ons ego
- Ware grootheid of grootheidswaanzin?

Hoe de juiste en/of andere KEUZES maken?

- Het kiezen van de beste Gids ...
- Het ontwikkelen van ZELF vertrouwen
- De 10 karakteristieken/attitudes van de ware leider
- Het nieuwe begin

Evaluatie en afsluiting

- Wat hebben wij vandaag AF- geleerd?
- Afstand nemen van onze persoonlijke tijd, ego en andere problemen en zorgen