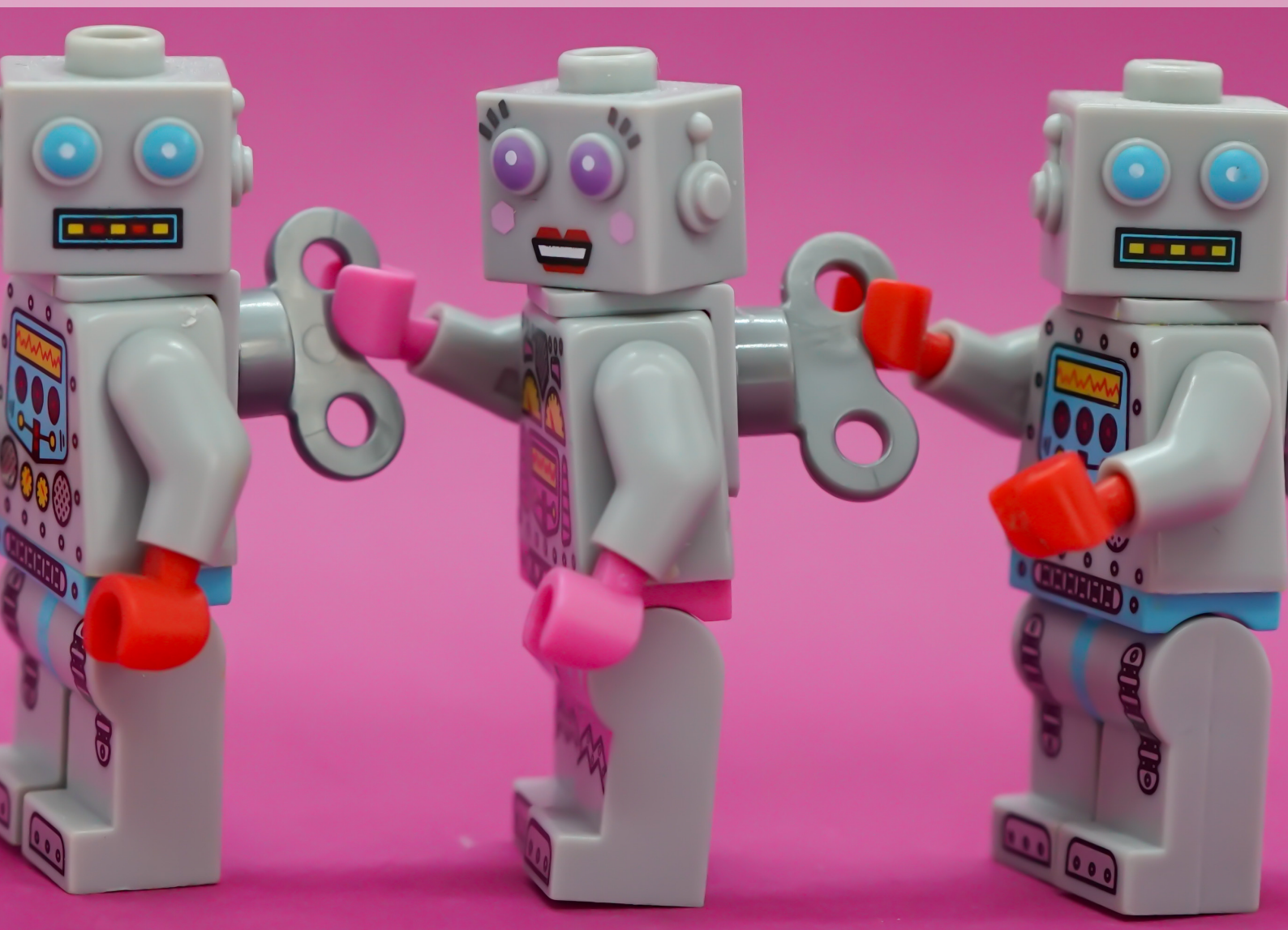
Evelien Hoekman
Lola Nouwens
Natasja de Vos

organiseren

BOUW AAN JEZELF



een creatief event waarin jij centraal staat

zondag 8 november 2020

de Koetsier, Boxtel

Bouw Aan Jezelf | een creatief event waarin jij centraal staat

zondag 8 november 2020 | de Koetsier, Boxtel, NL

BOUW AAN JEZELF

HET IDEE

Het is een bijzonder jaar. Door de pandemie zijn we maandenlang aan huis gebonden. *Social distancing* betekent dat we veel tijd alleen doorbrengen.
Voor sommigen heerlijk - voor anderen confronterend.

Juist nu het 'gewone' leven stil lijkt te staan, ontstaat ruimte voor ontwikkeling en groei. Ervaren we hoe het is om de focus op onszelf te leggen. Om in kleine gezelschappen samen te komen en onze aandacht volledig op elkaar te richten.

Televisieprogramma's zoals LEGO MASTERS winnen aan populariteit. Het is een duidelijk signaal van de maatschappelijke behoefte aan kleur, creativiteit en verbinding met vreemden.

Die elementen brengen we samen in deze volledig verzorgde dag. Kleur en creativiteit, in de vorm van LEGO en Hubelino. Verbinding, met anderen die net als jij waarde hechten aan persoonlijke ontwikkeling.

Deze dag focus je even niet op de kinderen, je partner, het werk - vandaag draait het om jou. In verschillende workshops kijken we op creatieve wijze naar vragen als: Wie ben ik nou eigenlijk echt? Hoe zien anderen mij? Hoe ben ik in een groep? Hoe ziet mijn droomwereld er uit?

We leggen je in de watten met culinaire gerechten en geven je in alle workshops praktische tips waarmee je thuis verder aan de slag gaat.

Het is een mooi jaar - de perfecte tijd om aan jezelf te bouwen.

We kijken er naar uit je op 8 november te ontmoeten.

BOUW AAN JEZELF

DE WORKSHOPS

Lezing | Creativiteit en persoonlijke ontwikkeling

Creativiteit en zelfontwikkeling gaan hand in hand. Creatieve activiteiten, waaronder LEGO, werken als een katalysator in persoonlijke groei. Andersom merken veel mensen dat zij naarmate hun zelfbewustzijn toeneemt meer behoefte krijgen aan creativiteit. Deze ontwikkeling hangt vaak samen met ingrijpende gebeurtenissen. Evelien, Lola en Natasja vertellen over de rol van LEGO en andere creatieve hobby's in hun leven.

Activiteit | Bouw Jezelf

Hoe zie jij er uit als LEGO poppetje? Daar kom je vandaag achter! Kies een outfit, gezichtsuitdrukking en kapsel om een mini-jij te maken. Gedurende de rest van de dag staat jouw poppetje centraal. Natuurlijk gaat jouw *minifigure* mee naar huis.

Workshop | A Happy Place | Natasja de Vos

Als je jouw leven precies zo kon inrichten als je maar wilde, hoe zag het er dan uit? Waarmee vul je jouw omgeving? Muziek, planten, boeken - misschien juist helemaal niks? Wil je een plekje voor jou alleen of nodig je anderen uit? Gebruik je felle kleuren of ga je voor rustig wit? In deze workshop gebruik je LEGO als manier om te laten zien hoe jouw ideale wereld er uit ziet. Je krijgt van ons een LEGO kamer om in te richten tot jouw *happy place*. In welke ruimte zou jij je heel prettig voelen? Uiteraard krijgt jouw *look-a-like minifigure* een plaatsje in het bouwwerk. Fotografie en creativiteit zijn uitlaatkleppen in de drukke wereld waarin we leven. Natasja legt jou uit hoe je jouw *happy place* prachtig op de foto zet. Je gebruikt daarvoor je eigen smartphone of fotocamera, zodat je de technieken ook thuis kunt gebruiken. Met praktische tips en tricks helpt ze jou letterlijk en figuurlijk voor ogen te houden hoe het leven dat bij je past er uit ziet.

DE WORKSHOPS

Workshop | Samen Knikkeren | Evelien Hoekman

Waarschijnlijk weet je aardig goed welke rol jij hebt in je vriendengroep of bij collega's. Maar: die rol is vaak opgelegd van buitenaf of aangepast naar de normen van je omgeving. Wanneer je in een nieuwe groep een totaal andere taak uitvoert dan je gewend bent, komen je natuurlijke kwaliteiten naar boven. Heb je wel eens met iemand een IKEA kast gemonteerd? Dan weet je hoe snel je de ander leert kennen als je samen iets in elkaar zet. Veel leuker dan een meubel is het om creatief aan de slag te gaan. In deze workshop bouw je met drie anderen een Hubelino knikkerbaan. Uiteraard voorzien van een uitdaging en tijdslimiet. Hoe functioneer jij in de groep? Welke rol neem je aan? Welke kwaliteiten zet je in? Evelien begeleidt het bouwen en licht verschillende teamrollen toe. De informatie krijg je mee naar huis, zodat je daar verder aan de slag kunt met het inzetten van jouw talenten.

Workshop | Jouw Verhaal | Lola Nouwens

Mensen houden van verhalen. Spannende, vrolijke, verdrietige. Welk verhaal vertel jij over jezelf? Bewust en onbewust communiceren we dagelijks over wie we zijn. We delen een pakket aan informatie wanneer we het over onszelf hebben. Maar hoe vaak staan we er bij stil of die informatie (nog) klopt? Matcht het verhaal dat jij vertelt met wie we echt bent? Als je imago - hoe de buitenwereld jou ziet - niet overeenkomt met je identiteit - wie je bent van binnen - zorgt dat voor innerlijke onrust. Dit uit zich in moeite met keuzes maken en het vasthouden aan mensen en activiteiten die veel energie kosten. Door je imago en identiteit onder de loep te nemen en aan te laten sluiten bij je ware zelf, wordt je leven lichter en leuker.
In deze workshop doen we dat aan de hand van jouw *minifigure*. Wat zegt die *minifig* over jou? Is dit representatief voor wie je bent? Hoe zie jij jezelf? Hoe zien anderen jou? Lola stelt vragen die jou aan het denken zetten. Het werkboek dat je in deze workshop krijgt begeleidt je eenmaal thuis in het steeds meer jezelf zijn.

HET PROGRAMMA

09:30 – 10:00 **ONTVANGST**
aankomst bij restaurant de Koetsier te Boxtel | koffie en thee met huisgemaakte friandises | je ontvangt een persoonlijke ontwikkelmap voor aantekeningen gedurende de dag

10:00 – 10:30 **CREATIVITEIT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**
welkom | introductie Evelien, Lola & Natasja | lezing over de rol van creativiteit bij levensingrijpende gebeurtenissen

10:30 – 11:00 **JE EIGEN MINIFIGURE**
samenstellen van een eigen *minifig*

11:00 – 12:15 **WORKSHOPRONDE 1**
workshopronde 1 | in een kleine groep |
je wordt ingedeeld bij één van de workshops

12:15 – 13:00 **UITGEBREIDE LUNCH**
soep met een broodje |
culinair lunchgerecht met vis, vlees of groenten

13:00 – 14:15 **WORKSHOPRONDE 2**
workshopronde 2 | in een kleine groep |
je wordt ingedeeld bij één van de workshops

14:15 – 14:30 **PAUZE DRANKJE**
koffie, thee, fris | fruit & noten |
met elkaar in gesprek

14:30 – 15:45 **WORKSHOPRONDE 3**
workshopronde 3 | in een kleine groepen |
je wordt ingedeeld bij één van de workshops

15:45 – 16:00 **AFSLUITING**
delen verkregen inzichten | afsluiting

16:00 – 17:00 **BORREL**
hapje & drankje |
met elkaar in gesprek

BOUW AAN JEZELF

DE LOCATIE

Bouw Aan Jezelf vindt plaats in de Koetsier. Dit moderne restaurant is gevestid in een prachtige monumentale herberg in Boxtel (Noord-Brabant, NL).

De Koetsier serveert verfijnde gerechten en krijgt steevast goede beoordelingen. Na de lovende recensie in het Brabants Dagblad afgelopen zomer zit het restaurant al maanden vol gereserveerd.

"Perfect bereide gerechten en mooie, met zorg opgemaakte borden van chef-kok Ayesta. Fraaie creaties en van hoge kwaliteit."

De locatie bevindt zich op 30 minuten wandelen van het station in Boxtel. Er is volop (gratis) parkeergelegenheid.

Uiteraard houden wij rekening met de geldende corona-maatregelen.

Deze foto's van gerechten van de Koetsier zijn ter illustratie. Voorafgaand aan het event horen wij graag jouw voorkeur voor vis, vlees of vegetarisch, alsook eventuele dieetwensen.

HET TEAM

Evelien Hoekman

Copyright RTL/William Rutten

Evelien Hoekman heeft van haar hobby haar beroep gemaakt. Ze geeft workshops knikkerbanen bouwen op scholen en bij bedrijven. Daarbij ligt de focus op het sociale aspect van samenwerking. Door haar 15 jaar ervaring als docent economie heeft ze goed zicht op groepsdynamiek en de invloed daarvan op de individuen in de groep.

www.citroengeel.nl

Lola Nouwens

Copyright RTL/William Rutten

Lola Nouwens schrijft over het vinden van je identiteit na ingrijpende gebeurtenissen. Als doctorandus in communicatie- en informatiewetenschappen is zij gespecialiseerd in moderne gezondheidscommunicatie. Ze werkt met onbewuste overtuigingen en methodes als *theta healing* en *Unique Leadership*.

www.lolanouwens.com

Natasja de Vos

Copyright RTL/William Rutten

Natasja de Vos is een wereldwijde grootheid op Instagram. Ruim 15 duizend mensen volgen haar account met prachtige fantasiewerelden rondom LEGO *minifigures*. Haar foto's worden door LEGO gebruikt voor promotie. Natasja's opgedane ervaringen als *selfmade* fotografe deelt ze graag met jou. Krachtige tips die toepasbaar zijn op al je foto's.

www.by-anna-photography.com

DE KAARTVERKOOP

Voor dit event betaal je als investering in jezelf:

€225,00 (incl. BTW)

Bij dat bedrag is inbegrepen:

Een lezing over creativiteit en zelfgroei
Drie workshops rondom persoonlijke ontwikkeling

Koffie, thee en huisgemaakte friandises
Een uitgebreide culinaire lunch
Borrel met een hapje
Gedurende de dag (bruisend) water, fruit en noten

Je eigen LEGO poppetje
Een overzicht met fotografietips
Jouw zelfgemaakte foto van je droomwereld in LEGO
Informatie over teamrollen en het inzetten van je kwaliteiten
Een werkboek met oefeningen om jezelf beter te leren kennen en uiten

De reguliere kaartverkoop gaat van start op vrijdag 18 september via www.bouwaanjezelf.nl.

In verband met de corona maatregelen is er een beperkt aantal kaarten te koop. Meld je via www.bouwaanjezelf.nl aan voor de VIP lijst. Je krijgt dan alle informatie als eerste toegestuurd en bovendien een dag eerder toegang tot de kaartverkoop.

Tip: veel werkgevers hebben budget voor jouw persoonlijke en professionele groei.

Bouw Aan Jezelf | een creatief event waarin jij centraal staat

zondag 8 november 2020 | de Koetsier, Boxtel, NL

WWW.BOUWAANJEZELF.NL