

# DARE TO BE REAL!

---

Speciaal voor ondernemers, managers  
en bestuurders een dag van verbinding:  
met jezelf, met elkaar in een  
dynamische wereld.

# TOUGH at the TOP!



Het gaat niet om hoe je begint, maar om hoe je eindigt! **Ondernemerschap** vraagt het nodige van je. Je kunt heel succesvol zijn zonder dat je jezelf, partner of je kinderen kwijt hoeft te raken. Ook vereenzamen hoeft geen gevolg te zijn! Hoe kun je ervoor zorgen dat je **authentiek** blijft en verbinding blijft houden met **God**, met jezelf, je geliefde, je collega's en je missie? Dit vraagt proactieve zelfzorg zodat je met veerkracht, vitaliteit en voldoening de wedstrijd blijft lopen! **Actief** zorgen voor je fysieke gezondheid, maar ook je emotionele, relationele en geestelijke gezondheid bewaken. Daar gaat deze **dag** over. Wij geven je tips, trucs, vaardigheden en lekker veel **inspiratie** waarmee jij je rugzak kunt vullen en waar jij je voordeel mee kunt doen.

## Wat levert deze dag je op?

- Je wordt **geïnspireerd** door mensen die al jaren groeien in posities van leiderschap. Je leert van hun real-life verhalen hoe ze dat doen.
- Je hebt zicht op je eigen automatische overlevingsreactie als je geraakt, aangevallen of getriggerd wordt.
- Je weet hoe emoties, behoeftes en **waarden** zich tot elkaar verhouden en hoe je je emoties kunt gebruiken als richtingaanwijzers bij de keuzes die je maakt.
- Je hebt een **tool** in handen om je eigen reacties en belevingen onder de loep te nemen, zodat je gezond kunt blijven besluiten en adequaat kunt handelen.
- Je hebt een realistisch zelfzorgplan gemaakt zodat je fysiek, psychisch, relationeel en geestelijk **fit** blijft.

## Wat is Groundwork?

Groundwork is een trainings- en opleidingsinstituut dat focust op persoonlijke groei en ontwikkeling. Groundwork biedt jaarlijks meerdere trainingen, events, webinars en opleidingen (voor therapeuten en coaches) aan. Daarnaast geeft Groundwork teamcoaching en bedrijfstrainingen.

Groundwork wil heelheid beschikbaar maken voor iedereen, maar is gespecialiseerd in het toerusten van christenen in hun psychische gezondheid.

Meer over Groundwork: [www.groundwork.nl](http://www.groundwork.nl)

### Trainers

**Michelle van Dusseldorp**  
**Jacqueline de Roos**

Psycholoog, executive coach en directeur Groundwork  
Bedrijfskundige en leiderschapscoach

### Gastsprekers

**Dirk Koelewijn**  
**Hielke Zantema**

Directeur Coolblue Energie  
Adj. Directeur Noodhulp ZOA

### Gastheer

**Ewout Suithoff**

Initiatiefnemer, ondernemer en ervaren bestuurder

### Waar

**Theater Breede Beek, Nijkerk**

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

### Wanneer

**Vrijdag 16 juni 2023**

9.30 tot 17.00 uur

### Kosten

**€ 495**

(inclusief lunch en een bijdrage aan ZOA, exclusief BTW)

**Meer info en aanmelden**

[toughatthetop@groundwork.nl](mailto:toughatthetop@groundwork.nl)

Groundwork  
Postbus 8140  
6710 AC Ede

Copyright © 2022 Groundwork,  
Alle rechten voorbehouden

---

Deze trainingsdag wordt van  
harte aanbevolen door ZOA,  
Streams en GIDSnetwerk.

