Kompassievol Krijgerschap voor Organisaties

Teambuilding door kracht, focus en verbinding

In deze unieke teambuildingtraining integreren we lichaam, mindset en samenwerking. Geen standaard workshop vol theorie, maar een fysieke en ervaringsgerichte training waarin teamleden zichzelf en elkaar op een volledig nieuwe manier leren kennen.

Met principes uit de martial arts als fundament creëren we een gedeelde ervaring waarin zelfbewustzijn, vertrouwen en focus centraal staan.
Door middel van oefeningen met ademhaling, impact, spanning en ontspanning leren deelnemers steviger te staan — zowel fysiek als binnen het team.

Wat maakt Kompassievol Krijgerschap zo krachtig?

Kompassievol Krijgerschap gaat over aanwezigheid, innerlijke kracht en bewust handelen. De training laat teamleden ervaren wat er gebeurt onder druk, hoe zij reageren op spanning of weerstand, en hoe zij kunnen schakelen tussen veerkracht en ontspanning.

In een veilige en energieke setting ontdekken collega's hoe zij:

- beter op elkaar afstemmen
- helderder communiceren
- met meer gemak samenwerken

Dit alles zonder oordeel, met respect en met een grotere mate van rust en helderheid.

Ontwikkeltraject – Kompassievol Krijgerschap

Fase I – Introductie (Pilot)

Duur: In afstemming met de organisatie of binnen het team
Groepsgrootte: geschikt voor zowel kleine als grote groepen
Locatie: in-company of externe locatie (huur niet inbegrepen)

Werkvormen:

Ademwerk, stressontlading, ontvangen en afvoeren van impact, ontspanning, reflectie en integratie.

Tijdens de training worden fysieke oefeningen afgewisseld met momenten van reflectie, zodat inzichten direct kunnen worden vertaald naar het dagelijkse werk en de teamdynamiek.

Doel:

Het creëren van een gedeelde ervaringsbasis, inzicht geven in stress- en samenwerkingspatronen en het aftasten van de aansluiting bij de behoeften van de organisatie.

Fase II – Integratie

Een reeks vervolgsessies verspreid over meerdere maanden, gericht op het integreren van **veerkracht, focus en belichaamd bewustzijn** in het dagelijks werk, de communicatie en samenwerking.

Fase III – Verankering

Optionele langer termijn integratie via teamleiders of interne ambassadeurs, afgestemd op bestaande welzijns- of leiderschapsprogramma's, met als doel een **duurzame impact binnen de organisatie**.

Voordelen voor het team

Na deze training:

- Is de mentale veerkracht en het lichaamsbewustzijn vergroot
- Ervaren deelnemers meer rust, vertrouwen en onderlinge afstemming
- Kunnen stressvolle situaties en werkdruk effectiever worden gehanteerd
- Lukt het beter om emoties en spanning te reguleren
- Voelen teamleden zich meer gefocust, energiek en verbonden in de samenwerking

Kompassievol Krijgerschap voor Organisaties biedt niet alleen persoonlijk inzicht, maar brengt ook **blijvende verandering** in de manier waarop mensen samenwerken en communiceren.

Voor wie is deze training bedoeld?

Deze training is ontwikkeld voor **teams en leiderschapsgroepen** die streven naar meer veerkracht, verbinding en bewust leiderschap.
Voor organisaties die verder willen gaan dan praten over samenwerking — en deze daadwerkelijk willen **ervaren, doorvoelen en verankeren**.

Kompassievol Krijgerschap voor Organisaties is geen teambuilding zoals je die kent. Het is een **transformatieve ervaring** waarin ieder teamlid zijn of haar kracht, grenzen en potentieel ontdekt — en het team als geheel groeit in **focus, vertrouwen en balans**.

Voel je dat Kompassievol Krijgerschap kan bijdragen binnen jullie organisatie? Ik ga graag in gesprek voor een vrijblijvend oriënterend gesprek.

Maindrian van Berge | info@krijgerschap.nl | www.krijgerschap.nl | Obdam