

## HARADA: duurzaam en inzetbaarheid, een manier van leven

*Het toepassen van de Harada-methode leert je hoe je elk doel kunt realiseren, terwijl je op hetzelfde moment helemaal in balans bent.*

Herken je de situatie dat je niet in balans bent terwijl je toch van alles probeert om zaken voor elkaar te krijgen? Of heb je moeite om je focus te leggen op de zaken die voor jou belangrijk zijn en dat je doelen niet bereikt worden?

Heb je wel eens iemand een hele marathon zien sprinten?! Je balans herstellen kost relatief veel meer tijd en energie dan je balans vinden en behouden. Alle energie die gaat zitten in het vinden en herstellen van je balans kun je niet aanwenden tot het behalen van je persoonlijke doelen. Het gevoel dat er weer een week voorbij is gegaan en je realiseert je dat er weer geen tijd is besteed aan het behalen van de doelen die voor jou belangrijk zijn.

Een marathon sprintend afleggen zal je uitputten en is geen blijvende oplossing. Kijk je naar het leven als een marathon en probeer je die zo goed en zo kwaad als het gaat te beslechten, of zie je meer in een levenswijze waarbij je doelgericht focust op de zaken die er voor jou echt toe doen in het leven.

Ben je er klaar voor om de balans in je leven voor eens en voor altijd naar een hoger plan te trekken?



*“Morgen heb ik een deadline”, “Ik heb geen tijd, want ik moet de kinderen op tijd van school halen”, “Ik moet eigenlijk naar de sportschool, maar ik ben te druk”, “Mijn werknemers volgen mijn instructies niet op, terwijl ik ze het zo duidelijk heb uitgelegd!...”*

Dit zijn voorbeelden van de gedachten die mensen soms hebben, en deze gedachten leiden weer tot hun gedrag. Gedachten die leiden tot een onbevredigend gevoel, een gevoel dat je niet in-control bent, verstoort jouw balans. Dit geeft onnodige stress en kan zomaar leiden tot een burn-out: STOP nu met continu sprinten!

Door de Harada-methode je eigen te maken leer je hoe te focussen, breng je structuur in je leven en ga je efficiënter te werk zodat het behalen van je doelen werkelijkheid wordt, zowel zakelijk als privé.

Je zult je persoonlijke balans sterk ontwikkelen en tegelijkertijd worden de gewoontes die in de weg stonden voor succes aangepakt.

In balans zijn en blijven leidt tot een evenwichtige levenswijze, betere prestaties waardoor doelen behaald worden.

## Voor jou?



Het Harada programma is beschikbaar voor iedereen die open staat voor zelfontplooiing, die zijn focus wil verbeteren en meer uit zichzelf wil halen. Om je eerste Harada training te starten, is het niet van belang welke rol je in een organisatie hebt, maar jouw relevantie voor je omgeving zal groeien alsook je persoonlijk groei.

*Harada kan ook op teams/afdelingen worden toegepast. Het geniet echter onze voorkeur eerst een persoonlijke Harada te volgen.*

## De Harada-aanpak

Na een 2-daagse Harada training heb je, gewapend met de kennis van die 2 dagen, een basis gelegd voor het behalen van je zelf gestelde doel voor een periode van 3 maanden. Kennis is prachtig maar het heeft geen enkele waarde als je het niet gaat toepassen.

In een periode van 3 maanden ga je de Harada-methode toepassen. Hierdoor ga je zelf ervaren (en voelen!) wat het effect is van de Harada-aanpak. Je zult merken dat je doelen bereikt worden, doelen die je gesteld hebt tijdens de training.

De 2-daagse Harada training wordt gegeven als een groepstraining maar met individuele doelstellingen en wensen. Gedurende de 3 maanden dat je de Harada aanpak toepast in je leven, zul je gecoached worden door een erkende Harada coach van het Harada Instituut.

Wij adviseren teams om niet te starten met een team-uitdaging, of een gezamenlijk doel, maar om de teamleden de 1e Harada individueel te laten volgen.

## Essentiële componenten van de Harada-methode zijn:



- ✓ het creëren van een solide basis voor duurzame prestaties, b.v. er op toe zien dat je in balans bent en blijft.
- ✓ Het vergroten van je succes door het beste uit je personeel te halen. Je wordt met kleine stapjes uit je comfortzone gehaald, maar tegelijkertijd bouw je op je kwaliteiten die zullen bijdragen aan het realiseren van de doelen.

In een tweede fase, nadat je eerste Harada succesvol hebt afgerond, zul je merken dat Harada een levensstijl is die je naar een niveau brengt waar je wilt zijn.

Iedere volgende Harada wordt uitgestrekt over een langere periode bijvoorbeeld 6 maanden, ook hier zul je merken dat je horizon verbreed wordt en je je inzichten vergroot.