



Saskia Chatillon

Trainer, spreker en auteur

InCompany & lezingen

Saskia geeft incompany sessies, trainingen en lezingen over rust en verbinding aan leiders.

Wat rust tijdens het werk oplevert: 4x meer energie, 10x meer focus, -40% stress, duurzame inzetbaarheid, + tijd en geld, minder fouten. Rust en verbinding zijn als een onzichtbare spier te trainen, zodat jij en daardoor je team beter functioneren.

Saskia werkt altijd op maat, effectief en persoonlijk. Ze inspireert met een authentieke inhoud, sprekende voorbeelden en actieve oefeningen. Saskia is als spreker verbonden aan sprekersbureau [ZijSpreekt](#) van Marga Miltenburg.

“Ik had onmiddellijk effect van de toegepaste oefeningen. De stof is mooi stapsgewijs opgebouwd in een omgeving waarin een mens zichzelf zijn. Saskia geeft de training vanuit haar hart. Ze is geïnspireerd, liefdevol, empathisch en transformerend.”

Onderwerpen voor lezingen, sessies en trainingen

Rust in het hoofd

We worden soms gek van ons drukke hoofd en we zijn toe aan meer rust. Dan pas nemen we leiding over onszelf, om erna leiding aan anderen te geven. Waar zit die knop om de drukke gedachten uit te zetten? Op basis van Saskia's boek Rust – Het geheim van een stiller hoofd.

Vol praktische tips en inzichten om direct toe te passen.

Enkele vragen die Saskia kan beantwoorden:

- Wat is precies een druk hoofd?
- Wat is het geheim van een stiller hoofd?
- Hoe zorg je ervoor dat je hoofd rustiger wordt en blijft?

Spirituele intelligentie (SQ) in de praktijk

Spirituele intelligentie onderzoekt zingeving, bewustzijn en authenticiteit. Vragen hierbij zijn: Waarom doe ik wat ik doe? Wat is de reden dat ik hier ben? Hoe kan ik bewust zijn van mezelf en mijn gedrag?

SQ maakt je tot een bewuste en bevlogen inspirator voor anderen.

Enkele vragen die Saskia kan beantwoorden:

- Wat is spirituele intelligentie?
 - Hoe gebruik je spirituele intelligentie in het dagelijkse leven?
 - Wat kun je doen om spiritueel intelligenter te worden?
-



Over Saskia Chatillon

Saskia Chatillon is trainer, spreker en auteur.

Ze begeleidt leiders naar meer rust en verbinding. Zo ervaren ze meer rust in zichzelf en kunnen ze zich makkelijker verbinden met hun team. Hierdoor groeit de onderlinge verbondenheid en de rust in het team, waardoor resultaten verbeteren. Mensen groeien dan, nemen hun verantwoordelijkheid en laten hun talenten zien. Zo stijgt de productiviteit en de inzet en flexibiliteit nemen toe.

Saskia's talent is om op een rustige manier snel to the point te komen. Ze reikt graag praktische tools aan die direct inzetbaar en inspirerend zijn.

Saskia bestudeert sinds 2002 praktische spiritualiteit, na tien jaar in het internationale bedrijfsleven te hebben gewerkt. Ze heeft de missie om leiders te helpen naar meer rust en verbinding. Deze zijn tenslotte de basis voor effectief en inspirerend leiderschap.

“Saskia organiseert een hele fijne werksfeer en veel afwisselende oefeningen die hun punt altijd maken. Saskia is betrokken, ziet iedereen goed, is oordeelloos en goed voorbereid.”

Auteur

Saskia is auteur voor Inspirerend Leven en Pioniers Magazine, waar ze schrijft over rust, verbinding en praktische spiritualiteit. In mei 2019 kwam haar eerste boek uit: Rust – Het geheim van een stiller hoofd.

Dit boek laat je zien waar die drukte in je hoofd vandaan komt en – veel belangrijk nog – het helpt je op zachte wijze naar meer rust. Een stiller hoofd, je lijf beter voelen en ruimte nemen voor jezelf, daar ga je mee aan de slag. Om daarna heel bewust te kiezen voor wat jij wil in het leven.

“Wat mij betreft een must-read voor iedereen die onrust ervaart en wenst om tot een stiller hoofd te komen.”

Daan Fousert, Algemeen Directeur Servant-Leadership Solutions

“Wat Saskia mooi doet is de boodschap oordeelloos aan je overbrengen. Je voelt je perfect normaal dat je sommige dingen nu nog niet doet en je kunt de instapklare oefeningen zo gaan toepassen, zonder dat er wat zwaait als je het niet probeert.”

Brigit van Rossum, Directeur-eigenaar Dair Academy





Mogelijkheden voor sessies & lezingen

Lezingen

Je organiseert een event met leiders en wilt daarvoor een inspirerende lezing. Saskia geeft de deelnemers energie op een ontspannen manier, praktische inzichten en een authentieke inhoud.

Tijd: 45 – 90 minuten

Sessies, trainingen en programma

Jij en je team van leiders zijn toe aan rust in het hoofd en een betere verbinding met jullie mensen. Je wilt actief aan de slag met inzichten die met enthousiasme worden gebracht, die je in de praktijk kunt gaan toepassen.

Sessies van 1 of 2 dagdelen, training en traject in overleg.

Maatwerk

Elke lezing en sessie is maatwerk, met vooraf een briefing, een voorgesprek en een outline.

Contact

Neem voor een **lezing** van Saskia contact op met Marga Miltenburg van sprekersbureau [ZijSpreekt](#): 06 - 531 487 96.



Voor **sessies**: neem contact op met Saskia voor de mogelijkheden, tarieven en voorwaarden: saskia@saskiachatillon.nl of bel 06-282 023 58.

Kijk op www.saskiachatillon.nl voor informatie over Saskia, haar blogs en haar activiteiten.
