



Training stressbestendigheid 'Uit je hoofd in je lijf!'

Klaar om jezelf verder ontwikkelen?

Je bent ambitieus en vraagt veel van jezelf. Legt de lat hoog, maakt lange dagen en hebt weinig reflectiemomenten. Soms raak je in een overdrive en bent hyper. Je reageert dan minder effectief, bent strenger dan je wilt en zet je collega's onder druk. Je wil graag meer zelfvertrouwen, minder piekeren en beter slapen. Herken jij jezelf in bovenstaande en wil je daar iets aan doen? Dan is de Small Learning Group 'Uit je hoofd in je lijf!' iets voor jou.

Small Learning Group 'Uit je hoofd in je lijf!'

In deze Small Learning Group werk je in een kleine groep van maximaal 6 deelnemers gericht aan het vergroten van jouw stressbestendigheid.

De trainer en coach Ingrid Scheijven

De training is ontwikkeld en wordt begeleid door Ingrid Scheijven. Ingrid is executive- en carrière-coach en trainer. Ze is opgeleid als coach, NLP Practitioner, lichaamsgericht psychotherapeut en organisatiekundige. Ingrid werkte o.a. voor KLM, Generali en gaf leiding aan een consultancy bureau voor projectmanagement. Klanten zijn stafmedewerkers, specialisten, wetenschappers, adviseurs, project- en programmamanagers en (managing) professionals.

De unieke mix van business-vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling maakt Ingrid's aanpak onderscheidend. Klanten van De Groeizaak waarderen de aanpak dan ook met een 9.

Wat leer je?

In de Small Learning Group leer je stress voorkomen, omgaan met en ontladen van spanning.

Resultaat

Na deze training voel je je sterker als persoon en ben je effectiever in je werk.

Je bent je bewuster van wat je voelt en beter in staat je grenzen te bewaken. Je leert anders met spannende situaties om te gaan en een

'overdrive' te voorkomen door op tijd te ontspannen.

Werkwijze

De training kent 6 bijeenkomsten van elk 3 uur. Een bijeenkomst bestaat uit theorie, praktijkdemonstraties en fysieke oefeningen. Tussen de bijeenkomsten oefenen je met huiswerkopdrachten. Daarnaast kun je gebruik maken van één verdiepende individuele coachings-sessie van 1,5 uur.

De training start met een persoonlijk intakegesprek. Iedere deelnemer traint op basis van een persoonlijk leerplan dat voorafgaand aan de training in een 1:1 gesprek met de [trainer](#) wordt vastgesteld.

In de training werken we gericht aan jouw praktijkleervragen en die van de deelnemers. Door de unieke aanpak van coaching, business vaardigheden en fysieke oefeningen, vindt het leren op een dieper niveau dan alleen mentaal plaats.

Doelgroep

De training is bedoeld voor professionals met minimaal HBO werk- en / of denkniveau zoals stafmedewerkers, adviseurs, (medisch) specialisten, hulpverleners, projectmanagers en managers.

Inhoud

Aan bod komen o.a. de volgende thema's.

Spanning en stress, hoe en waarom?

Wat is spanning, hoe werkt het en hoe kun je er gebruik van maken.

Persoonlijke patronen

Iedereen is uniek en reageert op zijn eigen manier op spanning. Als je weet wat jouw persoonlijke patronen zijn kun je spanning beter managen.

Spanning ontladen

Je leert manieren om echt te ontspannen.

Praktijktols

Aan de hand van praktijkvoorbeelden van de deelnemers analyseren we moeilijke situaties en leer je hoe je hier mee om kunt gaan.

Data en locatie

De learning group start vanaf 6 deelnemers. De individuele coachings-sessie plan je zelf in. De locatie is in Amsterdam en omgeving. We werken van 19-22 uur. Vooraf kun je gebruik maken van een lichte maaltijd. De geplande data zijn: 26 jan, 16 feb, 23 maart, 20 april, 18 mei, 15 juni.

Kosten

De deelnamekosten zijn € 1995,- excl. btw. Inclusief persoonlijke intake en individuele

coachings-sessie. Koffie, thee en een lichte maaltijd vooraf zijn tevens inbegrepen.

Kosten particulier

De Groeizaak vindt dat persoonlijke ontwikkeling voor iedereen toegankelijk moet zijn. Daarom werken we met inkomensafhankelijke tarieven voor particulieren en zzp'ers. Als je wilt weten wat dit voor jou betekent, neem contact met ons op.

Inschrijven of vragen?

Neem contact op om je direct van een plek te verzekeren. Als je vragen hebt, neem contact op, we beantwoorden ze graag!

- <mailto:Info@degroeizaak.nl>
- 06-25180913
- www.degroeizaak.nl