

# training **SUCCESDOORBALANS**

## herkenbaar?

Je werkt in een uitdagende, dynamische omgeving. Allerlei vereisten en acties vragen je aandacht en veranderingen zijn aan de orde van de dag. Daarnaast heb je een vol privéleven: je familie, je vrienden, je hobby's.

De dagen zijn vol en vragen je inzet, concentratie, flexibiliteit en organisatietalent om op alle terreinen je doelen te realiseren. Iedere dag opnieuw.

Hoe zorg je ervoor dat je **energie op peil** blijft, **werk** en **privéleven** in balans zijn, je het **overzicht** blijft houden, **effectiviteit** aan je zijde blijft en je **plezier** houdt in je werkzaamheden en activiteiten?

## doel

In de training Succes door Balans leer je anders om te gaan met (werk)druk en stress in het dagelijks leven en regie te voeren over een gezonde werk/privé-balans. Je breidt je vaardigheden uit om met meer effectiviteit, rust, plezier en dus succes in het leven te staan.

De training is **preventief** van opzet. Je wilt voorkomen dat stress (nog meer) vat op je krijgt, daarom:

- wil je leren op proactieve wijze bezig te zijn met een goede balans en vitaliteit,
- wil je jezelf adequaat terug kunnen leiden naar een gezonde situatie, wanneer de balans kwijt dreigt te raken.

## resultaat

Na de training ben je veel beter toegerust om je eigen balans en vitaliteit succesvol te kunnen managen, doordat je:

- je bewust bent geworden van stressfactoren die bij jou een rol spelen,
- tools hebt om deze anders te hanteren,
- in staat bent 'gezonde' en 'ongezonde' spanning van elkaar te onderscheiden,
- focus en prioriteiten helder zijn;
- kennis hebt gemaakt met manieren om te ontspannen en je vitaliteit te optimaliseren,
- effectiever en veerkrachtiger weet om te gaan met werkdruk en stress.

## werkwijze

Een veelzijdig en effectief programma ligt aan de training ten grondslag. Wij onderscheiden ons daarbij door onze persoonlijke en kleinschalige aanpak. We zorgen ervoor dat ieders doelstelling en leervraag ruimschoots aan bod komt.

Er wordt gewerkt met opdrachten, praktische oefeningen, kennisvergroting en de vertaling hiervan naar jouw eigen (werk)situatie. Deze mix van actie, zelfreflectie en theorie faciliteert een complete leerervaring. Je voornemens maak je concreet in een persoonlijke actieplan.

Aan de basis van de training liggen principes en werkvormen uit de Rationeel Emotieve Training (RET), Stresscounseling, Voice Dialogue en Mindfulness.



Fundament van de training is het wetenschappelijk inzicht dat stress een biochemisch proces is, dat te beïnvloeden is door: (a) je gedachten (cognitieve patronen) en (b) ontspanning (relaxatietechnieken).

### onderdelen in de training

- Balans houden: wat is dat? En wat is jouw persoonlijke balans?
- Hoe werkt stress en wat doet het?
- Stress (h)erkennen.
- Externe stressfactoren: werksituatie, omgevingsfactoren, levensstijl.
- Interne stressfactoren: de werking en invloed van gedachten, drijfveren.
- Focus en prioriteiten.
- Effectieve communicatie en timemanagement.
- Vitale maatregelen: voeding, beweging, ontspanning, ademhaling, energiegevers.
- Persoonlijk actieplan.

### competenties

Je werkt aan het vergroten van stressbestendigheid, verantwoordelijkheid nemen, besluitvaardigheid, persoonlijk leiderschap.

### voor wie

Voor professionele medewerkers die willen leren hoe je je eigen stress kunt beïnvloeden en hanteren.

### voorkennis

Specifieke voorkennis is niet vereist. Je bent bereid tot zelfreflectie en het nemen van verantwoordelijkheid voor het verbeteren van je eigen situatie.

### praktisch

duur:	2 trainingsdagen en een terugkomdag
aantal deelnemers:	maximaal 8
kosten training:	1.180 euro ex. BTW (inclusief alle materialen)
dagarrangement:	75 euro ex. BTW (verplicht): koffie/thee/sap, lunch, snack.
informatie:	<a href="http://www.elementcoaching.nl">www.elementcoaching.nl</a> <a href="http://www.indekern.info">www.indekern.info</a>

Om de trainers een beeld te geven van je achtergrond, wensen en doelstellingen, krijg je voorafgaand aan de training een persoonlijke intake (mondeling of schriftelijk). Ook ontvang je een opdracht, als voorbereiding op de training.

Doel van de terugkomdag is het geleerde verder in de praktijk te brengen en zo de opbrengst van de training te bestendigen.

Na afloop van de training Succes door Balans ontvang je een certificaat van deelname.

## maatwerkmenu

De training Succes door Balans in jouw organisatie? Met meer collega's aan de slag met de onderwerpen van deze training? Met de drie onderstaande onderdelen van het maatwerkmenu kan een programma worden samengesteld, dat specifiek aansluit bij jullie leerwensen en te bereiken doelen.

- » **Basistraining Succes door Balans**
- » **Verdiepende praktijkmodules gericht op ontspanning**
- » **Individuele coaching tijdens of na het trainingstraject**

**Wij adviseren graag over een zo passend en effectief mogelijk programma.**

## co-working van Element Coaching en In de Kern

Drs. Jeannette de Keijzer (Element Coaching) en drs. Marleen Abrahamse (In de Kern) zijn beiden al jaren met passie actief om mensen volop in hun kracht en authenticiteit te helpen brengen.



Jeannette is gecertificeerd coach, stresscounselor, Courage-to-Connect® practitioner en Voice Dialogue-facilitator.

**Open, invoelend, pragmatisch, creatief, structurerend.**



Marleen is gediplomeerd trainer, personal coach, teamcoach, intervisor, hathayoga- en mindfulness docent.

**Verbindend, pragmatisch, verdiepend, empathisch, enthousiasmerend.**

## hoe wij werken

- **Hoofd, hart en handen.** Wij streven naar een complete leerervaring: denken, voelen en doen wisselen elkaar af en vullen elkaar aan.
- **Klantgerichtheid en kwaliteit.** De wensen en doelen van de klant zijn leidend voor ons voorstel van passende modules met een zo hoog mogelijk rendement.
- **Transparantie.** Helderheid en duidelijke communicatie over de klantvraag, het doel en de aanpak van de training staan voorop. We helpen de klant bij de formulering en concretisering van de vraag, om deze vervolgens te vertalen naar een efficiënte training.
- **Een persoonlijke benadering.** Met elke deelnemer voeren we een persoonlijke intake. De beperkte groepsgrootte biedt alle gelegenheid voor persoonlijke aandacht en een coachende manier van trainen.
- **Passende trainingsomgeving.** Voor een optimaal rendement trainen wij alleen in een omgeving/op locaties die het effect van de training versterken.