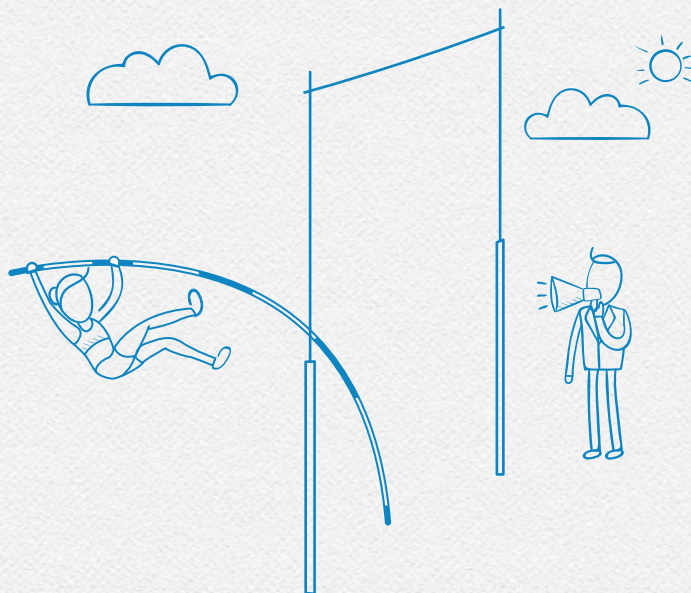


'DE HOGE LAT'

in jezelf

...over de diepers triggers van overbelasting
en het (her)vinden van je eigen regie



2020

Klooster Nieuwkerk Goirle





Hoge lat?

overbelasting: het lijkt iets van deze tijd te zijn. Iedereen werkt agile om snel op veranderingen in te kunnen spelen, mensen zijn bijna 24/7 online bereikbaar en ze voelen zich bezwaard als ze dat even niet willen of kunnen zijn.

En het lijstje wordt langer: medewerkers moeten proactief zijn, zelfstandig kunnen handelen én een teamplayer zijn, flexibel zijn in de voortdurende veranderingen in de organisatie, verantwoordelijkheid kunnen nemen en onder alle omstandigheden goed communiceren.

De lat ligt dus hoog. Maar of we het willen of niet: we hebben een menselijke grens. Dat zien we bijvoorbeeld terug in het steeds groter wordende aandeel van overbelasting als oorzaak voor verzuim in Nederland.

Vaardigheidstrainingen die mensen leren werken met nieuwe werkwijzen in steeds veranderende organisaties zijn belangrijk. Maar een training van het meest essentiële deel daarbij krijgt vaak minder aandacht: de mens zelf en zijn persoonlijke balans om dit allemaal te kunnen én te blijven kunnen.

Wie legt die lat?

Een dreigende overbelasting is ook een verstoring van de innerlijke balans, waarbij we de verbinding met onszelf en met onze omgeving zijn kwijtgeraakt. Het blijkt dus meestal complexer te zijn dan het resultaat van een veeleisende (werk)omgeving. De lat wordt gelegd door de (werk)omgeving én (vaak ook onbewust) door de mens zelf.



Duurzame verandering

Het antwoord ligt dus gedeeltelijk in de onszelf. En hiermee gaan we in deze training aan de slag!

We leren de deelnemers geen technieken of trucjes om het anders te doen. Wij geloven in een verandering 'van binnen'. We leren mensen dichter bij zichzelf te zijn en hun onbewuste triggers te (her)kennen die maken dat zij over hun grenzen gaan. Dat geeft de stevigheid waarmee zij leren eerst anders te zijn, dan anders te kijken om vervolgens anders te gaan doen. Een duurzame verandering

We begeleiden mensen om meer inzicht te krijgen in zichzelf en het ontstaan van hun (gedrags)patronen. Binnen een sfeer van veiligheid en vertrouwen werken we

samen en gaan we op zoek naar belemmeringen en kwaliteiten in de deelnemers zelf en hoe hun omgeving daar een rol in speelt. We kijken met hen hoe die patronen hen dienen en waar ze hen soms weerhouden in hun verdere persoonlijke en professionele ontwikkeling.

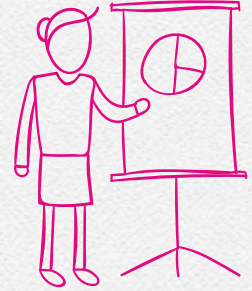
In de training gaan we op zoek naar de persoonlijke 'sleutels' die mensen meer plezier en geluk kunnen brengen in werk en leven. Het resultaat is een stevige(re) basis, die hen in staat stelt om beter en krachtiger de regie te nemen. Dat draagt bij aan de duurzame inzetbaarheid.



Hoe ziet de training eruit?

Intake vooraf

Vóór de training krijgt elke deelnemer een persoonlijk intakegesprek met één van de trainers. Dit geeft de ruimte aan deelnemers om hun verhaal en mogelijke ontwikkelbehoefte met ons te delen. Het geeft ons als trainers inzicht in het vertrekpunt van onze deelnemers. We hebben hiervoor aandacht tijdens de training. Tijdens de oefeningen kunnen we zo inspelen op de individuele aandachtspunten als dat nodig of gewenst is.



Werkwijze

In deze training bieden we werkvormen aan die mensen vooral laten ervaren. Ze zijn gericht op een verbinding van hun wetende en voelende vermogen. Zo helpen we mensen de connectie met zichzelf te (her)vinden. In stevigheid eerst te voelen en dan te weten wat bij hen past en wat niet.

De mate waarin een mens zich kan verbinden met zijn omgeving, kan niet groter zijn dan de mate waarin hij zich kan verbinden met zichzelf. Voelen en weten we goed wat bij ons past, dan zullen we ook met meer betrokkenheid en stevigheid de relaties met het werk en met onze (werk)omgeving aan kunnen gaan. En dat biedt kansen voor nieuwe ontwikkelingen op het werk voor zowel werkgever als werknemer.

Doelgroep

De training 'De hoge lat (in jezelf)' richt zich op mensen die het gevoel hebben de 'regie' over hun werk kwijt te raken, die meer energie willen ervaren in hun werk, mensen die werkstress en/of een te hoge werkdruk ervaren en die hierin nu écht een stap willen zetten. We werken met minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.

Iedere deelnemer werkt in deze training met de eigen thema's. We nodigen hen uit om zich tijdens de training open, zonder oordeel en kwetsbaar op te stellen. Juist in kwetsbaarheid ligt de kracht van verandering.

Op de terugkomdag hebben we aandacht voor ieders ervaringen in de praktijk en wordt met extra oefeningen een verdieping gemaakt op de eerder verkregen inzichten.

Zo hebben deelnemers ruimte om wat zij in de praktijk na de eerste 2 dagen tegenkwamen nog eens te bespreken en te ontdekken hoe je daarmee om kunt gaan. De kracht van de groep, de herkenning van elkaars verhalen, het leren van en met elkaar spelen daarbij ook een belangrijke rol.

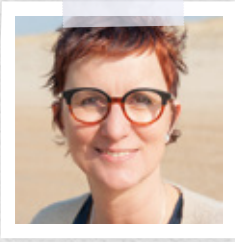


Duur van de training

De training bestaat uit 2 dagen (5 dagdelen, op de eerste dag is ook een avondprogramma). Na circa 1-2 maanden is er een terugkomdag (2 dagdelen)

DE HOGE LAT

Trainers



Corinne Vermeulen is trainer en coach in persoonlijke groei en organisatie ontwikkeling. Ze begeleidt organisaties in vraagstukken van samenwerking, leiderschap, communicatie en verandering. Daarbij is de verbinding van de mens met zichzelf en met zijn omgeving voor haar een belangrijke waarde. Zonder 'zweverigheid', down to earth en vanuit de overtuiging, dat we meer zijn dan ons hoofd alleen. Corinne is ook arbeidsdeskundige en heeft vanuit dit werkveld veel ervaring met verzuimbegeleiding en re-integratie.

Patrick Stalpers is coach en trainer op het gebied van loopbaanvraagstukken, waarbij persoonlijke en professionele ontwikkeling onderdeel zijn van de leervraag. Daarnaast begeleidt hij organisaties in transitie op het gebied van samenwerking en leiderschap. Voor Patrick neemt betekenisgeving aan 'verlies in werk' een belangrijke rol in en gelooft hij in de kracht van ieder mens om in de ontmoeting te (kunnen) groeien. Vanuit veiligheid, vertrouwen en verbinding.



Kosten



Kosten van deze training, inclusief het intakegesprek: € 1.495,00 exclusief BTW. Koffie, thee, diner (op de eerste dag) en lunches zijn hierbij inbegrepen.

Vroegboekorting: bij aanmelding 3 maanden vóór aanvang van de trainingsdatum waarvoor je kiest, betaal je € 1.295,00.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor deze training door een e-mail te sturen naar:

Patrick Stalpers:
patrick@loopbaankamer.nl
Corinne Vermeulen:
corinne@crossover.nu



Je aanmelding is definitief na ontvangst van de betaling. Het minimum aantal deelnemers om de training door te laten gaan is 8.

Locatie

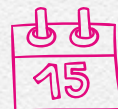
Klooster Nieuwkerk in Goirle. Wil je overnachten? Dat kan. Je kunt bij Klooster Nieuwkerk reserveren: www.kloosternieuwkerkgoirle.nl.



Programma

Dag 1: 9.30 - 17.00 uur;
avondprogramma van 19.00 - 21.30 uur.
Dag 2: 9.30 - 17.00 uur
Dag 3: 9.30 - 17.00 uur (terugkomdag)

Data



2020
Voorjaar: 6 en 7 mei, 11 juni (terugkomdag)
Najaar: 14 en 15 oktober, 19 nov (terugkomdag)

Voor de
deelnemers

'DE HOGE LAT' in jezelf

Over de diepers triggers van overbelasting
en het (her)vinden van je eigen regie.

De verbinding kwijt

Je hebt het gevoel dat je de afgelopen jaren de verbinding met jezelf en je werk bent kwijt geraakt.

Misschien hebben zich wel veranderingen voor gedaan, die zorgden voor: extra druk, minder energie, afnemend werkplezier of meer 'gedoe' in de samenwerking. Hoe dan ook bemerk je dat je werk je steeds meer energie kost en je kunt niet zo goed verklaren hoe dat komt. In de zoektocht naar oplossingen lukt het niet hier zelf uit te komen.

Herken je dat ..

- Je makkelijk zorgt voor anderen.
- Je moeite hebt met 'nee zeggen' en uit te spreken wat je wilt en wat je daarvoor nodig hebt.
- Je je makkelijk aanpast aan wat (je denkt dat) anderen van je verwachten.
- Je soms te betrokken bent en het lastig vindt om zaken 'los te laten'.
- Je veel op je 'bordje' hebt 'liggen'.
- Je veel taken leuk vindt en dat het lastig is om keuzes te maken.
- Je twijfelt over jouw 'plek' in de organisatie.



Ben je op zoek naar ..

- Meer zorg voor jezelf.
- Meer je eigen verlangens volgen, lef en moed hebben.
- Meer verbinding (plezier en duidelijkheid) in de samenwerking met anderen.
- Een betere balans vinden in werk en privé.
- Eigen keuzes durven maken die zeker en krachtig aanvoelen.
- Meer regie en voldoening.

Als jij je in bovenstaande uitspraken herkent, schrijf je dan in of neem contact met ons op voor meer informatie. In een kort tijdsbestek ga je, samen met anderen, met jezelf aan de slag en zet je een duurzame verandering in gang.

Voel je welkom!