

# OMGAAN MET STRESS, EMOTIES EN SPANNING

## 'STAPSGEWIJS WEER JEZELF WORDEN' (4 DAGEN)

DEZE TRAINING IS NIEUW!

INCLUSIEF JE PERSOONLIJKE DIGITALE LEEROMGEVING!

*'De rust weer in jezelf vinden'*

### SAMENVATTING

Bovenmatige stress, emoties en spanning daar kun je niks aan doen! Het 'overkomt' je namelijk. Je kunt stress en emoties wél sterk verminderen alleen op een andere wijze dan je mogelijk denkt. Waarschijnlijk heb je er al veel over nagedacht en heb je ook al het een en ander geprobeerd om er vanaf te komen. Maar, wanneer je heftige emoties, stress en spanning met 'denken' zou kunnen oplossen... dan was dit je toch allang gelukt?

### HERKEN JE JEZELF IN HET VOLGENDE?

Je weet heel goed wat je anders wilt en hebt je ook voorgenomen om het anders te doen. Je hebt al van alles geprobeerd om je gedrag te veranderen; je sufgepiekerd, wakker gelegen en je zorgen gemaakt, boeken gelezen, adviezen opgevolgd, etc. Alleen het lúkt níét! Je hebt écht je best gedaan maar het heeft nog niet voldoende geholpen. Vaak ben je dan erg teleurgesteld of zelfs gefrustreerd. Sterker nog, het kan je nog onzekerder maken...

### DOEL VAN DEZE TRAINING

Je bewust worden hoe stress, emoties en spanning lichamenlijk én mentaal ontstaan. Je gaat de lichamenlijke signalen, die je uit balans brengen, veel eerder herkennen. Hier moet je je eerst bewust van worden voordat je je gedrag kunt veranderen. Het gevolg is dat je je

beter gaat voelen en ook beter gaat functioneren. De theorie en een aantal testjes verhoogt je inzicht. In een prettige omgeving nemen we de tijd om veilig te oefenen, kun je praktijkvoorbeelden inbrengen en beantwoord ik al je vragen.

### WAT HET JE OPLEVERT

- Inzicht in hoe emoties, stress en spanning lichamenlijk en mentaal ontstaan.
- Ingrijpen voordat emoties en stress te hoog oplopen.
- Meer durf, meer zelfverzekerd naar anderen.
- Je meer ontspannen voelen, meer in balans zijn.
- Succesvol omgaan met 4 verschillende 'typetjes' (4 gedragsstijlen).
- Effectiever werken; meer bereiken met minder inspanning.
- Een betere klik creëren met de ander.
- Feedback; respectvol je mening geven.
- Assertiviteit; Nee zeggen en hulp vragen.
- Beter omgaan met weerstand, kritiek en conflicten.

### BEN JE NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Je kunt ook altijd telefonisch contact opnemen om te bespreken of dit de training is die het beste bij je past.

## WAT KUN JE VERWACHTEN?

Op een veilige manier en in vertrouwelijke sfeer gaan we met elkaar op pad. Je kunt gewoon jezelf zijn. Theoretische onderdelen worden afgewisseld met praktische oefeningen in een gemoedelijke sfeer, humor, bruikbare praktijkvoorbeelden. Hier en daar een testje. Jezelf ontwikkelen is een serieuze zaak maar kan zeker ook op een prettige manier!

## PROGRAMMA

Het programma kent een aantal vaste onderdelen. Echter... we willen zo goed mogelijk aansluiten op jouw behoeften. Door je persoonlijke inbreng komen er zeker ook andere zaken aan bod. Maatwerk dus!

- Comfort-Stretch-Stress zone
- Hoe werkt communicatie eigenlijk.
- Stress en 3 overlevings-strategieën
- Actief luisteren en erbij blijven.
- Inzicht in eigen emoties en die van de ander.
- Impact en herkennen van niet functionele emoties
- Je gedachten en gevoelens benoemen.
- Herkennen verschillende gedragsstijlen (+ test).
- Opkomen voor jezelf met behoud van de relatie.
- Belemmerende (onbewuste) patronen.
- Assertiviteit; nee zeggen en om hulp vragen.
- Feedback geven; hoe doe je dat respectvol?
- TRE zelf-hulpmethode; ontladen van spanning en stress.

## WERKWIJZE: WIJ DOEN HET NÉT EVEN ANDERS

Om te ontwikkelen heb je tijd en ruimte nodig. Daarom zit er ook tijd tussen de trainingdagen. Daarbij krijg je van ons 2 opties: Je volgt alleen de training óf je kiest voor het 4 in 1 concept. Je kunt alleen de 4-daagse training volgen. Daarbij krijg je gratis je persoonlijke digitale leeromgeving met:

- (extra) lesmateriaal.
- video's van alle modellen en theoriën die behandeld worden tijdens de training.

Ná de training kun je hier één jaar lang gebruik van maken. Ideaal naslagwerk! Je kunt ook kiezen voor het uitgebreide 4-stappenplan. Ik begeleid je ongeveer een half jaar! Dit ziet er zo uit:

PROFITEER VAN  
**7% KORTING**  
OP JE 4-DAAGSE TRAINING  
BIJ INSCHRIJVING EN  
BETALING VIA ONZE  
WEBSITE.

## MARC DOOMERNIK



*Sinds 2001 Trainer en Coach. Daarvoor 11 jaar ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. Marc heeft een 'Verfrissende Blik' op thema's als persoonlijke effectiviteit, beïnvloeden en (persoonlijk) leiderschap. Volgens cursisten en cliënten kan Marc gekarakteriseerd worden als; veel kennis, praktijkgericht, open, eerlijk, integer, is in staat om in de lichtheid met heftige dingen om te gaan, direct, bijdehand, alert, eigenwijs, zorgzaam en iemand met veel humor.*

*In trainings- of coachtrajecten laat Marc zich niet leiden door een vast programma, volgorde of methodiek.*

*Afhankelijk van de situatie en de persoon kiest hij voor een bepaalde werkwijze. Marc zelf: 'In een open training wil ik, naast het programma, toch ook zoveel mogelijk individueel maatwerk leveren. Iedereen moet krijgen wat voor hem/haar belangrijk is'.*

*Marc heeft o.a. de volgende opleidingen gevolgd: NLP (trainer), systemisch werken (familie-, organisatie- en structuur-opstellingen), Oplossingsgericht werken, coach opleiding, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, TRE (Tension Release Exercises). Medische Basiskennis, Psychosociale Basiskennis en Cranio Sacraal Therapie.*

De 1<sup>e</sup> Een intakeformulier om je leerdoelen concreter te maken.

De 2<sup>e</sup> Je eigen Facet5 persoonlijkheidsscan + werkboek.

De 3<sup>e</sup> 4 dagen trainen verspreid over 3 maanden.

De 4<sup>e</sup> Een coach- en evaluatiesessie 2 maanden ná de training.

## INTAKE + PROFIELSCAN

Bij het totaalconcept ontvang je voorafgaand aan de training je Facet5 profiel. Een 20 pagina's tellend rapport over je kwaliteiten, valkuilen, emoties en motivatiepatronen. Hiermee wordt het in kaart brengen van je ontwikkelpunten eenvoudiger. Krachtige tool ook voor jaar- en functioneringsgesprekken. Op het intakeformulier (digitaal toegestuurd) geef je zo specifiek mogelijk je leerdoelen voor de training aan.

## MEETBAARHEID

### M.a.w. het bewijs en de garantie voor (blijvende) verandering.

Door de ontwikkelpunten die voortkomen uit het Facet5 profiel, de training, het coaching gesprek én het evaluatiegesprek, krijgt zowel de deelnemer zelf als de leidinggevende concrete tools voor professionalisering. Deze ervaringen kunnen concreet worden meegenomen in Planningsafspraken, functionerings- en beoordelingsgesprekken en POP's.

## VOOR WIE?

Voor iedereen bij wie de emoties te hoog oplopen en/of in de weg zitten. Wanneer je je graag meer ontspannen en meer zelfverzekerd wilt voelen. Wanneer je wilt leren om eenvoudig spanning en stress te ontladen en ook je inlevingsvermogen en invloed wil vergroten. De inzichten die je krijgt zijn zowel zakelijk als privé zeer goed toepasbaar. Vanaf MBO+ niveau.

## DATA EN LOCATIES

Deze zijn op onze website vinden: [www.verfrissende-blik.nl](http://www.verfrissende-blik.nl)

De locaties worden zo centraal mogelijk gepland voor alle deelnemers in dezelfde training.

## INVESTERING

€ 1.525,- excl. btw wanneer je de 4 dagen training volgt of

€ 2.125,- excl. btw voor het totaalconcept.

Per dag € 39,95,- excl. btw, voor locatie, lunch en drank.

**4-STAPPENPLAN: UITGEBREIDE INFORMATIE & MEETBAARHEID RESULTATEN**

1

**1. DE FACET5 PERSOONLIJKHEIDSSCAN**

Starten met het Facet5 profiel heeft de volgende voordelen:

- Inzicht in je ontwikkelpunten is belangrijke input voor de 4-daagse training.
- Samen met het trainingsmateriaal vormt het de input voor de coaching sessie(s).
- Het geeft de manager tips HOE de medewerker te begeleiden in de praktijk.
- Het geeft input voor POP's, functionerings- en beoordelings-gesprekken.

**Facet5 geeft inzicht in:**

- Sterke kanten en ontwikkelpunten.
- (De)motivatie patronen.
- Ambities.
- Tips om als manager je medewerker aan te sturen.
- Competenties waarin nog gegroeid kan worden.
- In welke mate nieuwe medewerkers in het team passen.
- Hoe kan ik het beste leidinggeven aan deze medewerker?
- De samenwerking van het team (teamscaan).

**Facet5 + werkboek**

Het Facet5 werkboek ontvang je samen met je persoonlijke Facet5 rapport. Het werkboek helpt om je kwaliteiten en ontwikkelpunten snel en overzichtelijk in kaart te brengen. Dit doe je vóór de start van de training, waardoor je nog doelgerichter de training kunt volgen.

2

**2. VERSPREID 4 DAGEN TRAINEN**

Nieuwe inzichten en ander gedrag aanleren heeft tijd nodig. 'Verfrissende Blik' neemt de tijd door 4 dagen training te verspreiden over circa 3 maanden. Je krijgt dus de ruimte om inzichten te integreren én om dingen uit te proberen in de praktijk. Tussen de trainingsdagen door ga je dus al aan de slag met het aangereikte materiaal. Je ervaringen, vragen en wensen kun je inbrengen in de eerstvolgende trainingsdag.

3

**3. HET COACHGESPREK**

Autorijden leer je niet in een paar lessen. Oefening baart kunst. Deelnemers ervaren een wat langere begeleiding, in de vorm van coaching, als zéér waardevol. Aspecten die wat zijn weggezaakt kunnen worden opgehaald. Handvatten worden aangereikt voor praktijksituaties die om aandacht vragen. Dit gesprek wordt 6-10 weken ná de laatste trainingsdag ingepland.

4

**4. EVALUATIEGESPREK MET DE LEIDINGGEVENDE**

Groeien en samenwerken doe je niet alleen. In een evaluatiegesprek samen met je manager wordt er gekeken op welke wijze de begeleiding en samenwerking geoptimaliseerd kan worden. In het Facet5 profiel staan ook veel tips voor de manager om de medewerker beter aan te sturen en verder te begeleiden. Alles wat tijdens de training gebeurt blijft tussen jou en de trainer.

**VOORDELEN 4-STAPPENPLAN VOOR DEELNEMER**

- Door het Facet5 profiel worden ontwikkelpunten specifiekier.
- Meer tijd om nieuwe inzichten (tussentijds) te oefenen.
- Langere periode om te groeien geeft rust.
- Grotere verankering van de nieuwe inzichten.
- Beter samenwerken met je leidinggevende.
- Je krijgt veel instrumenten aangereikt, je performance schiet omhoog.
- Diepgaander dan een vaardigheidstraining. Je krijgt meer inzicht in jezelf en je onbewuste patronen.
- Je wordt zintuiglijk scherpzinniger.

**VOORDELEN 4-STAPPENPLAN VOOR ORGANISATIE**

- Intensievere begeleiding = meer blijvende verandering.
- Medewerkers voelen zich serieuzer genomen. Dit verhoogt de motivatie en levert meer verbondenheid met de organisatie op.
- Rationeel en emotioneel handelen komen meer in balans.
- Ontwikkelpunten zijn concreet inzichtelijk gemaakt.
- Specifieke aandachtspunten voor POP's of jaargesprek.
- De manager wordt beter betrokken bij de ontwikkeling van de medewerker.
- Concrete handvatten voor de manager om de medewerker te begeleiden.
- Progressie is meetbaar.
- Lage investering hoog rendement.

**Mogelijke interessante training die grotendeels overeenkomt met deze training:** Emotionele intelligentie

**Meer informatie**

E-mail: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl) | Telefoon: 073 644 05 85 of mobiel: 06 51 601 305. • 's-avonds telefonisch bereikbaar tot 19.30 uur.