

Veerkracht ontwikkelingstraining

Inleiding

Deze Veerkracht ontwikkelingstraining is gebaseerd op de 3 principes. Inzicht in deze principes helpt je om de bron van innerlijke rust, helderheid en veerkracht in jezelf te vinden en te ontsluiten.

Dat betekent dat je in één dag tijd leert om te beginnen te vertrouwen op je innerlijke stem. Die stem gidst je door het leven, en brengt je steeds weer tot rust. Daardoor ga je je meer bezighouden met de dingen die ertoe doen. Je wordt effectiever, krijgt meer rust in je hoofd, en wordt prettiger in de omgang.

Aanleiding

In deze tijd van hoge werk-, gezins- en sociale druk is het prettig om een mentale plek te vinden waar je van tijd tot tijd terug kunt komen bij jezelf. Dan is het nuttig je jezelf steeds weer betrappen op het feit dat je jezelf voor de voeten loopt. Het mooiste van de Veerkracht Ontwikkelingstraining is dat je voor de rest van je leven de handvatten hebt om dat aan te pakken en door te leren.

Dat betekent dat deze training je weerbaarder maakt in tijden van stress, hoge werkdruk, rommelige privéomstandigheden of zelfs sociale druk van buitenaf. Je zult leren op een soepeler manier om te gaan met de dingen die van buiten op je afkomen, en meer bezig te zijn met de dingen die er voor jou werkelijk toe doen. Na enige tijd zul je merken dat dagelijkse zorgen meer van je afvallen, en dat je minder doet, maar wel veel effectiever wordt.

In veel organisaties valt veel te winnen op het gebied van productiviteit. Dat komt omdat:

- Veel belasting komt te liggen bij bepaalde punten in de organisatie.
- Veel activiteiten door onnodig complexe processen worden gehinderd.
- Veel mensen zich niet erkend voelen binnen organisaties.
- Veel mensen nog met een volle mentale agenda vanuit de privéomgeving vertrekken naar hun werk.
- Er persoonlijke spanningen bestaan tussen teamleden onderling door onbegrip.
- Er in organisaties onvoldoende begrepen wordt welk effect persoonlijke mentale klachten hebben op persoonlijke effectiviteit, en hoe dat op te lossen is.

Inhoud van de Veerkracht Ontwikkelingstraining

De training wordt in één dag (twee dagdelen) gegeven, en is een inleiding in het gedachtengoed van de drie principes. Met dit gedachtengoed is het eenvoudiger om te gaan met:

- Klantentevredenheid
- Stress
- Hoge werkdruk
- Lage persoonlijke effectiviteit
- Spanningen in teams
- Onzekerheid
- Overweldiging door omstandigheden
- Gebrekkige synergie
- Afwezigheid
- Lage productiviteit
- “Er geen gat meer in zien...”
- Werk-privé balans
- Fysieke onbalans

We leggen uit hoe het gedachtengoed werkt en laten je daarmee oefenen, zodat je het onmiddellijk kunt leren inzetten. Al tijdens de training kun je gaan merken wat deze training voor je doet.

Het effect van de Veerkracht Ontwikkelingstraining

Het drie principes begrip behelst een begrijpen van een andere kijk op het menselijk systeem, het werkt daardoor duurzaam. Het omvat geen methodes of technieken, het zorgt ervoor dat je inzicht krijgt in jouw persoonlijke functioneren in jouw persoonlijke werk-privé omgeving. Daarmee ga je snappen hoe jij jouw menselijke ervaring zélf kunt beïnvloeden.

Omdat je zelf achter je eigen (mentale) stuur kunt kruipen, zul je merken dat je leven lichter wordt en dat je productiviteit stijgt. Je zult ook merken dat je “gemakkelijker in de omgang wordt” waardoor ook anderen positiever op jou gaan reageren. Wat vervolgens jou weer kan stimuleren om effectiever en efficiënter te worden, en daardoor toch luchthartig te blijven. Ook thuis zul je hier de vruchten van plukken.

In de werkpraktijk betekent het vaak dat teams gemakkelijker nauwer gaan samenwerken, meer creativiteit ontwikkelen, meer begrip ontwikkelen van wat er werkelijk toe doet om succesvol te zijn. Daarnaast ontstaat vaak ook een nieuw elan waardoor het team in een opwaartse spiraal terecht komt en elkaar voortdurend stimuleert om ontwikkelstappen te maken.

Voorwaarden

Voorafgaand aan de training nemen wij een intakegesprek af met de teamleider en een aantal van de teamleden, om de meest prangende kwesties te bespreken. Zo stemmen wij onze training nauwkeuriger af op wat er binnen het team nodig is.

Deze Veerkracht Ontwikkelingstraining wordt alleen gegeven samen met de operationele leider van het team. Het is van essentieel belang dat de operationele leider begrijpt wat er gebeurt in het team, zodat hij het ontwikkelproces kan begeleiden.

Het minimum aantal deelnemers is 7.

Trainers van de Veerkracht Ontwikkelingstraining

De training wordt gegeven door twee trainers, Eline Sluys en Swier Miedema. Zij zijn beiden ervaren in de overdracht van het drie principes gedachtengoed en hebben beiden een langjarige coaching en training ervaring.

Verder praten over deze Veerkracht Ontwikkelingstraining?

Neem contact op met:

Swier Miedema

swier@swierscoaching.com

<https://swierscoaching.com>

Tel. +31 6 125 25 642

Direct een afspraak plannen:

<https://tinyurl.com/y6lohuhz>