

# OMGAAN MET STRESS, EMOTIES EN SPANNING

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

↑ OOK ALS INCOMPANY TRAINING

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 lichamelijk én mentaal ontstaan. Je gaat de lichamelijke 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 lichamelijk 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 mailen of telefonisch contact opnemen om te bespreken of dit de training is die het beste bij je past:

E: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl) of M: 06 51 601 305.

## 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 gedragstijlen (+ 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: NÈT EVEN ANDERS!

Je verdient tijd en aandacht om je verder te ontwikkelen én minder functioneel gedrag af te leren.

Daarom ook 3-4 weken tijd tussen elke trainingsdag.

Door jezelf deze tijd te gunnen ga je anders denken, dingen anders ervaren en uiteindelijk ook functioneler gedrag vertonen. Dit gaat je óók op persoonlijk vlak iets opleveren!

De groepen zijn klein waardoor we jou als deelnemer ook maatwerk kunnen leveren tijdens de training.

### Actieplan + gratis digitale leeromgeving

Om het geleerde gestructureerd in stapjes toe te kunnen passen, maak je ook een actieplan tijdens de training.

Daarnaast krijg je een jaar gratis toegang tot de digitale leeromgeving. Een ideaal naslagwerk met:

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

## INVESTERING 4 VERSCHILLENDE TRAININGSPAKKETTEN

Om het voor jou zo interessant en flexibel mogelijk te maken, kun je deze training op 4 verschillende manieren volgen.

### Optie 1: 4-daagse training

- 4-daagse training
- Gratis digitale leeromgeving

€ 1.875,-

### Optie 2: + Facet5 persoonlijkheidsscan

- 4-daagse training
- Facet5 persoonlijkheidsscan
- Gratis digitale leeromgeving

€ 2.100,-

### Optie 3: + Coaching & evaluatie

- 4-daagse training
- Evaluatiegesprek
- Coachsessie
- Gratis digitale leeromgeving

€ 2.250,-

### Optie 4: Totaalpakket (Facet5/coaching)

- 4-daagse training
- Facet5 persoonlijkheidsscan
- Evaluatiegesprek
- Coachsessie
- Gratis digitale leeromgeving

€ 2.475,-

Deze verschillende pakketten zijn wat uitgebreider beschreven op de volgende pagina en op de website onder de tab 'werkwijze'. Kosten lunch, drank, accommodatie en materiaal: € 39,95,- per dag. Alle bedragen zijn exclusief btw.

## INTAKE + PROFIELSCAN

Bij pakket 2 en 4 ontvang je voorafgaand aan de training je persoonlijke Facet5 profiel. Een 20 pagina's tellend rapport over je kwaliteiten, valkuilen, emoties en motivatiepatronen. Bij je Facet5 profiel krijgt je ook een werkboek. Hiermee wordt het in kaart brengen van jouw ontwikkelpunten eenvoudiger. Dit is een krachtige tool ook voor jaar- en functioneringsgesprekken. Op het intakeformulier (deze krijg je digitaal toegestuurd) geef je zo specifiek mogelijk je leerdoelen voor de training aan.

## VOOR WIE?

De training Omgaan met stress, emoties en spanning is voor iedereen interessant die zakelijk en persoonlijk wil groeien. Voor elk type medewerker, vanaf MBO+/HBO niveau, die succesvoller en effectiever wil worden in communicatie en gedrag naar collega's en klanten.

## DATA EN LOCATIES

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

De locatie voor de training wordt zo centraal mogelijk gepland voor alle deelnemers.

## 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), Ademhaling, Trauma en Hechttingsproblematiek, Medische Basiskennis en Psychosociale Basiskennis.*

## UITGEBREIDE INFORMATIE & MEETBAARHEID RESULTATEN

### MEETBAARHEID

#### Het doel is blijvende verandering.

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

### 1. DE FACET5 PERSOONLIJKHEIDSSCAN (PAKKET OPTIE 2 EN 4)

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 beoordelingsgesprekken.

#### 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 (teamscan).

#### 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.

### HET COACHGESPREK (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

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 in deze sessie worden opgehaald. Óf je kunt in deze coachsessie een praktijksituatie voorleggen die om aandacht vraagt. Dit gesprek wordt 6-10 weken ná de laatste trainingsdag ingepland.

### EVALUATIEGESPREK MET DE LEIDINGGEVENDE (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

Groeien en samenwerken doe je niet alleen, daar heb je ook je leidinggevende voor nodig. In dit evaluatiegesprek samen met je manager wordt er gekeken op welke wijze de begeleiding en samenwerking geoptimaliseerd kan worden. Eigenlijk heet dit gesprek dus: samenwerkingsgesprek. 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 OPTIE 4

#### VOORDELEN MEDEWERKER

- 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.
- Betere samenwerking 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 LEIDINGGEVENDE EN 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: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl) | M: 06 51 601 305 | 's-Avonds telefonisch bereikbaar tot 19.30 uur