

Training Ferm

Zelfbewust, stellig en tevreden leven

Wees ferm, geen twijfel, doortastend. Hanteer tegengas.

Ben zelfbewust, stellig, eigenwijs, stevig en duidelijk.

Ben jezelf, heb zelfvertrouwen. Geniet!

Voor wie

Voor iedereen die meer van zichzelf wil laten zien en horen. Die het beu is dat niet om zijn/haar mening wordt gevraagd maar dat wel graag wil. Leren effectief te communiceren. Voor mensen die steviger willen worden ten opzichte van hun omgeving (werk/privé) en willen leren zich minder te laten beïnvloeden. Keuzes maken en dat zeggen wat je wilt zeggen, dat doen wat je wilt doen. Je grenzen verleggen en zo ervaren en genieten wie je bent, jezelf laten zien. Authentiek zijn.

Opbouw training

Voorafgaand aan de training heb je een intakegesprek, daarna maak je thuis enkele huiswerkopdrachten, je ontvangt deze twee weken voor de trainingsdag. Qua tijd ben je daar ongeveer een uur mee bezig.

Gedurende de dag zelf ga je actief en vanuit een onbevangen levensopvatting aan de slag middels:

- herkennen van communicatiestijlen,
- inventariseren van belangrijke waarden en normen, hoe je ze herkent en erkent,
- levenservaringen bekijken vanuit meerdere perspectieven,
- welke belemmeringen je bemerkt en wil leren los te laten.

Er wordt zowel zelfstandig als ook in tweetallen gewerkt. Door iedere deelnemer zal zorgvuldig worden omgegaan met gedeelde persoonlijke informatie. Iedere deelnemer heeft na afloop van de training binnen twee weken een bonus coachsessie van anderhalf uur.

Resultaat training

Persoonlijke groei wordt zichtbaar:

- Je kunt benoemen waar je voor staat,
- welk effect jouw omgeving op jou heeft en hoe je daarmee omgaat,
- welke onderwerp je de komende tijd wilt aanpakken en op welke termijn je dat realiseert,
- wat ga je anders doen en hoe.

Groepsgrootte en investering

Maximaal aantal deelnemers is 8, minimaal aantal deelnemers 6.

De training bedraagt € 497,= excl. BTW.

Locatie

Vught, Dorpsstraat 1. Er kan kosteloos in de directe omgeving worden geparkeerd.

Aanvangstijd

09.30 uur (inloop vanaf 09.15) en einde rond 16.30 uur. Gedurende de dag wordt voorzien in koffie/thee, lunch en verfrissingen. Eventuele dieetwensen graag tijdig laten weten.

Data

De training vindt in 2016 op aanvraag plaats.

Aanmeldingsprocedure

U kunt uw belangstelling kenbaar maken door uw gegevens achter te laten in het contactformulier. Bij voldoende inschrijvingen wordt z.s.m. contact met u opgenomen.



Vraag hier vrijblijvend een informatiegesprek aan:

info@elanhr.nl