

TRAININGEN PERSOONLIJKE GROEI

Wij combineren een praktische aanpak met verdieping en reflectie om zo met meer focus verder te kunnen.

U gooit uw mentale ballast overboord en ontwikkelt daarmee uw groeipotentieel.



U bent avontuurlijk, nieuwsgierig en authentiek

U houdt er niet van om gebaande paden te bewandelen en meelopen is u vreemd

U bent ervan overtuigd dat het leven meer is dan u tot nu toe heeft gezien

U wilt uzelf steeds verder ontwikkelen

U zoekt geluk en vrijheid

En u bent bereid uw grenzen te verleggen

Dat laatste mag u letterlijk nemen!

FIT FOR THE FUTURE

Bewust leven door reflectie

In onze wereld **bewegen we voortdurend** of we willen of niet. We maken constant keuzes, veelal onbewust. En er zijn ogenblikken dat we ons afvragen waar we mee bezig zijn. Vaak maar even, om daarna weer gegrepen te worden door het alledaagse jachtige bestaan. Geen tijd voor zelfreflectie. Totdat het te laat is en we geheel tot stilstand komen. Pas dan beseffen we dat we nauwelijks hebben genoten van ons werk, ons gezin en ons leven. Vervolgens is het hersteltraject langdurig.

Waarom niet **handelen voordat het te laat is**? Immers, met onze auto gaan we ieder jaar naar de garage voor preventief onderhoud, maar als het onszelf betreft zijn we veel minder **pro-actief** bezig. Het gaat wel over, totdat het niet meer overgaat. Wanneer het ons lukt om op dit gebied bewuster te

leven dan krijgen we ook veel meer ruimte voor **persoonlijke groei**, ontwikkeling en intens genieten.

We zien een toenemende aandacht voor persoonlijke groei, verdieping en erkenning van ieders unieke bijdrage aan een groter geheel. Velen van ons hebben een toenemende behoefte om vanuit een helikopter naar ons leven en ons werk te kijken en er ook bij stil te staan. We willen proberen te ontkomen aan de ratrace. Na een lange periode van individualisering is er weer vraag naar **verbinding gebaseerd op ieders uniciteit**.

Hoe matchen uw eigen persoonlijke drijfveren en talenten, en de wensen van bijvoorbeeld uw werkgever of uw partner zo goed mogelijk? Dat dit uitgangspunt een positieve uitstraling heeft op de **loyaliteit en de betrokkenheid** mag duidelijk zijn.



Uiteraard zonder uzelf te verliezen.

Wij hebben de expertise en jarenlange ervaring in huis om u op dit vlak te begeleiden. Wij zijn er eveneens van overtuigd dat écht los komen van de dagelijkse omgeving een voorwaarde is voor het proces van reflectie.

Dit doen wij door u uit uw vertrouwde omgeving te halen. Om van daaruit optimaal op te laden. Die omgeving biedt tevens **inspiratie, schoonheid en cultuur**. Kortom, een uitgelezen plek!

U wilt uzelf verder ontdekken? Geef u dan snel op voor een van onze trainingen.



t
helpen
beter te
te zien ho
anderen v
ke blok
hoe u

Trainingen in binnen- en buitenland

Afhankelijk van uw wens organiseren we onze trainingen in Nederland en op buitenlandse locaties.



We nemen u bijvoorbeeld mee naar de Costa del Azahar. Wij ontvangen u in Peniscola, gelegen op een afstand van 1.780 kilometer van Utrecht. De rustigste kust van Spanje. Vol rust en inspiratie. Ideaal voor het geven van onze trainingen. Het luxe viersterren hotel bevindt zich direct aan zee.

U vertrekt op zondag vanaf Eindhoven Airport en u komt een week later weer op dezelfde luchthaven aan.*
Zie pag. 6 voor meer informatie en data.**

* Er is een beperkte mogelijkheid om van vrijdag tot vrijdag te trainen.

** Informeer ook naar de mogelijkheden van een mini-sabbatical (15 dagen)



Trainingen

Persoonlijke groei

Ziet u het als een uitdaging uw grenzen te verkennen om verder te groeien? Geef u dan op voor een van onze trainingen. We hebben ervaring met het creëren van een omgeving waarin iedereen het beste uit zichzelf kan halen. Wij bieden u onder andere drie trainingen aan die helemaal gericht zijn op uw persoonlijke groei.

Maatwerk

Daarnaast verzorgen wij ook maatwerk trainingen voor uw team. Aarzel niet om ons te vragen naar de mogelijkheden. Wij zijn u graag van dienst.

De training: individuele aandacht

Trainingsduur: 1 week. De groepen bestaan uit minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers. Wij gaan voor maximale individuele aandacht. De trainingen worden dan ook begeleid door twee trainers.

Drie verschillende trainingen

We geven drie verschillende trainingen:

1. speciaal voor leidinggevenden
2. voor HR managers
3. geschikt voor iedereen

Reflectie

De onderwerpen die in de week de revue passeren leveren én kennis én verdieping op.

Gedurende een week neemt u afstand van uw dagelijkse omgeving en evalueert u uw werk en uw leven. Hoe bent u gekomen waar u nu staat?

Dit doen we door inhoudelijk met de onderwerpen aan de slag te gaan en van daaruit te reflecteren op hetgeen er tijdens dit proces individueel gebeurt.

Omkijken in verwondering en daarna bewust en met meer focus verder gaan.

Geen plezierreisje

Wij wijzen u erop dat onze trainingen geen plezierreisjes zijn. Onze ervaring heeft ons geleerd dat het gevoel er helemaal uit te zijn wel zal bijdragen aan optimale openheid, het bijblijven van de opgedane kennis en een intensivering van individuele en gedeelde ervaringen.

Wij gaan voor uw lange termijn!

Resultaatgebieden

- persoonlijke groei en zelfontplooiing
- preventie van uitval en ziekteverzuim
- bewuster maken van uw keuzes en daardoor meer focus
- meer voldoening in werk en leven
- optimalisering inzetbaarheid, vitaliteit door meer energie
- een gezonder leven

Onze trainingen helpen u, om uzelf nog beter te leren kennen, en te zien hoe uw gedrag door anderen wordt ervaren, welke blokkades er zijn en hoe u die kwijt kunt spelen.



Onze trainingen helpen u, om uzelf nog beter te leren kennen, en te zien hoe uw gedrag door anderen wordt ervaren, welke blokkades er zijn en hoe u die kwijt kunt spelen.



Wie zijn wij?

Wij zijn BLC Coaching en Training, een training- en coachingbureau gespecialiseerd in het individueel begeleiden en coachen van mensen in mentaal bewustzijn en groei.

We zijn door de wol geveerd. Behoudens een psychologische achtergrond hebben we tientallen jaren op leidinggevend niveau gewerkt in diverse functies en organisaties. Zowel bij bedrijven als bij de overheid. In die wereld geven wij vele trainingen die te maken hebben met mentaal bewegen en groeien. Door onze brede ervaring kunnen wij putten uit een rijk arsenaal aan **praktische oplossingen**.

We begeleiden onder andere mensen die in hun loopbaan een burnout krijgen en tegelijkertijd mensen die preventief maatregelen wensen te nemen om die burnout juist te voorkomen. Mensen die op zoek zijn naar hun krachtbronnen. Waar krijg ik energie van? Waarin zit mijn groei? Steeds vaker zijn bedrijven bereid om pro-actief in het welzijn van hun medewerkers te investeren voordat het te laat is.

De meeste van onze trainingen zijn dan ook **pro-actief** en **preventief**.

We maken daarbij onder andere gebruik van Reiss Profile®.

Reiss Profile® laat mensen hun waarden doelen en motieven kennen, waardoor zij in staat zijn hun prestatievermogen duurzaam en ten volle te benutten.

Zij die weten wie ze zijn, zijn beroepsmatig en privé gelukkiger en meer gedreven. Ze accepteren zichzelf, respecteren en tolereren echter ook het anders-zijn van andere personen.

Onze trainingen geven we voor kleine groepen omdat we weten dat hierdoor de individuele aandacht optimaal zal zijn. Met twee trainers geeft dit ook de ruimte om waar nodig individueel te coachen.

Inschrijven:

Vul het bijgaande formulier in en kies de training van uw keuze

Meer info:

Wij zitten klaar om al uw vragen te beantwoorden. Neem contact met ons op via: info@bewustlevencoaching.nl

Reiss Profile®
who you are



BLC Coaching en Training
Apollohof 35, 6215 XP Maastricht
KvK: 14103468
Tel: 043-3470567
www.bewustlevencoaching.nl
info@bewustlevencoaching.nl

Training 1 leiding

Doelgroep

Persoonlijke groei voor:

Leiding van bedrijven en leidinggevenden die zich in een natuurlijke omgeving de spiegel durven voor te houden en zich op die manier verder kunnen ontwikkelen en daardoor ook hun bedrijf of organisatie een boost geven.

Data training in 2016

8 mei t/m 15 mei 2016

Inhoud training

Tijdens deze training worden de volgende onderwerpen behandeld:

Zelfreflectie

- Ik heb te weinig mogelijkheden als directeur van een bedrijf/ leidinggevende om te sparren
- Ik loop vast en wil zelf het initiatief nemen om hiermee om te gaan
- Ik ben eenzaam als leidinggevende en zou graag eens mijn overtuigingen toetsen
- Ondernemers op zoek naar reflectie
- Ik wil nieuwe inzichten, en daardoor langer plezier in werk en leven

Coach de coach

- Ik wil mezelf veranderen en daardoor meer uit mijn medewerkers halen
- Ik wil mijn medewerkers beter motiveren en enthousiasmeren
- Ik wil uitgedaagd worden

Rol HR bij mentale vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling naar de toekomst

- Ik voel me er verantwoordelijk voor dat de medewerkers van mijn organisatie mentaal vitaal zijn en persoonlijk verder kunnen groeien
- Hoe zorg ik daarvoor?

Preventie en Duurzame inzetbaarheid

- Ik ben ervoor verantwoordelijk zowel voor mijn organisatie als voor de medewerker, dat deze medewerker de mogelijkheid krijgt periodiek een coach te bezoeken die hem verlost van een hoop mentale ballast.
- Hoe zie ik mijn rol hierin en hoe zorg ik ervoor dat dit voor alle partijen optimaal werkt?

Samen op weg, Teambuilding

- Ik heb een fijn team, met veel verschillende medewerkers en toch levert dat teveel conflicten op
- Ik wil drempels verlagen doordat medewerkers elkaar beter leren kennen
- Zelfreflectie is wel een item binnen mijn team
- Ik wil betere communicatie en meer eigen verantwoordelijkheid

Training 2 HR

Doelgroep

Persoonlijke groei voor:

Human Resource managers en medewerkers die een schakel vormen naar alle collega's en tegelijkertijd kunnen overzien wat noodzakelijk is om de bedrijfstrategie te halen.

Data training in 2016

1 mei t/m 8 mei 2016

Inhoud training

Tijdens deze training worden de volgende onderwerpen behandeld:

Coach de coach

- Ik wil mezelf veranderen en daardoor meer uit mijn medewerkers halen
- Ik wil mijn medewerkers beter motiveren en enthousiasmeren
- Ik wil uitgedaagd worden

Rol HR bij mentale vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling naar de toekomst

- Ik voel me er verantwoordelijk voor dat de medewerkers van mijn organisatie mentaal vitaal zijn en persoonlijk verder kunnen groeien
- Hoe zorg ik daarvoor?

Preventie en Duurzame inzetbaarheid

- Ik ben ervoor verantwoordelijk dat mijn medewerker de mogelijkheid krijgt periodiek een coach te bezoeken die hem verlost van een hoop mentale ballast. Ik ben dit zowel verplicht aan mijn organisatie als aan mijn medewerker.
- Hoe zie ik mijn rol hierin en hoe zorg ik ervoor dat dit voor alle partijen optimaal werkt?

Inhoudelijk zullen we tijdens deze training nog meer de diepte ingaan dan bij training 1.



Training 3 overig

Doelgroep

Persoonlijke groei voor:

Alle overigen.

Data training in 2016

15 mei t/m 22 mei 2016

Inhoud training

Tijdens deze training worden de volgende onderwerpen behandeld:

Mensen met lef tot zelfreflectie

- Ik loop vast en wil zelf het initiatief nemen om hiermee om te gaan
- Ik wil mijn eigen richting bepalen

Werk/Privé

- Ik werk en leef zonder te genieten, kan niet aan deze achtbaan ontsnappen. Zo kan het niet lang goed gaan.
- Ik zit op een doodlopende weg en durf geen keuzes te maken. In materieel opzicht hebben we het prima, maar als dit het leven is.
- Ik heb een prima baan, met veel zekerheid, maar is dit nu echt wat ik wil?

Veel kennis en weinig zelfkennis

- Ik heb een CV waar weinigen aan kunnen tippen en toch kom ik maatschappelijk niet echt vooruit. Het stoort en frustrereert me. Wat moet ik doen?
- Heb ik soms te veel kennis en te weinig zelfkennis?

Individuele coaching

- Preventie Burnout / gezondheid
- Loopbaancoaching
- Life coaching

De generatiekloof.

- Ik moet steeds meer in minder tijd presteren
- Nog carrière maken is een illusie
- Mijn levensplanning - rond 60 met pensioen - moet ik sterk bijstellen en dat kost veel moeite
- Ik heb een boost nodig om weer jaren verder te kunnen
- Hoe ga ik om met jonge professionals, sociale media enzovoort
- Mijn toegevoegde waarde in een veranderende maatschappij
- Synergie in generaties

Ja, ik schrijf me in voor de training Fit for the Future

De training van mijn keuze is:

Training 1 - leiding:

8 mei t/m 15 mei 2016

Training 2 - HR

1 mei t/m 8 mei 2016

Training 3 - overig

15 mei t/m 22 mei 2016

kruis de training van uw keuze aan

De training vindt plaats in Peniscola, Spanje
De kosten zijn € 2.495,- exclusief BTW per persoon.

Dit is inclusief:

- Vlucht Eindhoven-Valencia v.v. met Transavia
- Transfer vliegveld-hotel-vliegveld in Spanje
- Zeven overnachtingen in een viersterrenhotel op basis van volpension
- Kennismaking met de regio, gericht op reflectie
- Zeven dagen training
- 2 individuele terugkom-bijeenkomsten van 2 uur.

Aantal deelnemers minimaal 8.

Stuur dit ondertekende formulier, samen met een kopie geldig identiteitsbewijs naar:

info@bewustlevencoaching.nl
of BLC, Apollohof 35, 6215 XP Maastricht

Vervolgens krijgt u van ons een bevestiging met verdere details.



Mijn contactgegevens:

naam
achternaam
adres
pc/plaats
land
email
telefoon
mobiel
evt. afwijkend
factuuradres:

naam	
achternaam	
adres	
pc/plaats	
land	
email	
telefoon	
mobiel	
evt. afwijkend factuuradres:	

Aanvullende gegevens:

BSN nr.
geb.datum
geslacht M / V
functie
opleiding

BSN nr.	
geb.datum	
geslacht	M / V
functie	
opleiding	

Stuur een kopie van uw paspoort of identiteitsbewijs mee ivm vlucht- en hotelreservering.

Voor akkoord:

plaats/ datum.
naam
handtekening

plaats/ datum.	
naam	
handtekening	