



## *AANBOD LEZINGEN & TRAININGEN*

Tuyaertsstraat 61  
2850 Boom  
tatiana.demesmaeker@natuurlijkleven.be

tel. +32 (0)3 844 09 90  
gsm +32 (0)486 80 10 13  
www.natuurlijkleven.be

## Inhoud

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Gezondheid &amp; Welzijn</b> .....   | <b>4</b>  |
| <i>Aromatherapie</i>  | 4         |
| <i>Bachremedies</i>   | 5         |
| <i>Burn-out</i>   | 6         |
| <i>De kunst van slapen</i>  | 6         |
| <i>Digitale detox</i>   | 6         |
| <i>Energie krijgen en behouden</i>  | 7         |
| <i>Gezond eten, kan dat nog?</i>  | 7         |
| <i>Gezond kan ook lekker zijn</i>   | 7         |
| <i>Leren luisteren naar je lichaam</i>  | 8         |
| <i>Lucht is leven: terug leren ademen</i>   | 8         |
| <i>Relax, ook mét stress</i>  | 8         |
| <i>Samen in de keuken én aan tafel: gezellig en gezond</i>  | 9         |
| <i>Anders omgaan met de avondspits in eigen huis: tips and tricks om gezond én gezellig te eten</i> | 9         |
| <b>Lichaamswerk</b> .....   | <b>10</b> |
| <i>Draag zorg voor je rug en nek</i>  | 10        |
| <i>Handmassage met aromatherapie</i>  | 10        |
| <i>Voetreflexologie initiatie</i>   | 10        |
| <b>Managementstechnieken</b> .....  | <b>11</b> |
| <i>Bemiddeling</i>  | 11        |
| <i>Changemanagement</i>   | 11        |
| <i>Chief Happiness officer (CHO) strategisch welzijnsbeleid Vitaliteitscoach</i>                    | 11        |
| <i>Coaching</i>   | 13        |
| <i>Coachend leidinggeven</i>  | 13        |
| <i>Communicatie voor leidinggevenden</i>  | 14        |
| <i>Constructief omgaan met conflictsituaties</i>  | 14        |
| <i>Doeltreffend delegeren</i>   | 15        |
| <i>Efficiënt en stressbestendig werken</i>  | 15        |
| <i>Efficiënt omgaan met mail</i>  | 15        |
| <i>Gespreksvaardigheid</i>  | 16        |
| <i>Geweldloze communicatie</i>  | 16        |
| <i>Kernkwadranten Kernkwaliteiten</i>   | 17        |
| <i>Mind mapping</i>   | 17        |
| <i>Onderhandelskills</i>  | 17        |
| <i>Perfectionisme: van valkuil naar krachtbron</i>  | 18        |
| <i>Persoonlijkheidsmodellen: de sneltrein naar een betere mensenkennis</i>                          | 18        |
| <i>Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en Team ontwikkelingsplan (TOP)</i>                          | 18        |
| <i>Procesorganisatie</i>  | 19        |
| <i>Projectmanagement</i>  | 19        |
| <i>Spreken voor groepen</i>   | 19        |
| <i>Stressbeheersing</i>   | 20        |
| <i>Talent werkt</i>   | 20        |
| <i>Zelfleiderschap</i>  | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| Zelfsturende teams                                     | 21        |
| <b>Persoonlijke groei .....</b>                        | <b>22</b> |
| <i>Burn-out begint in de peutertuin</i>                | 22        |
| <i>Chakra's als persoonlijkheidsmodel</i>              | 22        |
| <i>De kracht van vergeving</i>                         | 23        |
| <i>Happiness</i>                                       | 23        |
| <i>Leven op het ritme van de natuur</i>                | 23        |
| <i>In je vrouwkracht staan</i>                         | 24        |
| <i>Intuïtief tekenen of schilderen</i>                 | 24        |
| <i>Kracht van gedachten</i>                            | 24        |
| <i>Meditatie &amp; relaxatie</i>                       | 25        |
| <i>Neen zeggen</i>                                     | 25        |
| <i>Niet perfect, wel oké</i>                           | 25        |
| <i>Ontstaan en de traditie van Haloween</i>            | 26        |
| <i>Relaties: een kompas naar jezelf</i>                | 26        |
| <i>Omgaan met narcisme</i>                             | 26        |
| <i>Opkomen voor jezelf: Weerbaarheid/Assertiviteit</i> | 27        |
| <i>Train je veerkracht</i>                             | 27        |
| <i>Vier het leven</i>                                  | 27        |
| <i>Vision Board maken</i>                              | 27        |
| <i>Vitaliteit leeft!</i>                               | 28        |
| <i>Werken met totemdieren</i>                          | 28        |
| <i>Zelfzorg</i>  | 28        |

Het aantal dagen is indicatief.

Elk thema kan **op jouw maat** worden ingevuld en past daarom vaak ook in een ander segment dan het hier is ingedeeld. Alle trainingen en lezingen kunnen aan het doelpubliek of specifieke vereisten worden aangepast.

Wens je thema's te combineren? Zoek je een andere topic? Wens je bijkomende informatie over de inhoud en het verloop van een thema?

Vragen? Opmerkingen? Aarzel niet om contact op te nemen. Ik hoor het graag van je. Together We Make It Happen!

Steeds tot je dienst.

Tatiana Demesmaeker

Integraalcoach & ritueelbegeleider

## Gezondheid & Welzijn

### Aromatherapie

(Inleiding: 3 dagen - verdieping: 3 dagen - thema's: 1 dag)

Aromatherapie is een holistische methode, die inwerkt op lichaam, emoties en geest door middel van etherische oliën, gewonnen uit planten en kruiden en dit om het fysieke, mentale en emotionele welzijn te vergroten.

- o **Inleiding** in de aromatherapie: een algemeen beeld van de werking van aroma's wordt aangevuld met een EHBO met gebruik van etherische oliën
- o Thema-avonden
  - o Introductie in de aromatherapie: korte inleiding en voorstelling van de 6 EHBO aroma's
  - o Aromatherapie voor vrouwen: vrouwenkwaaltjes en situaties worden aangehaald en de mogelijke oplossing met aroma's aangereikt
  - o Aromatherapie voor zwangere vrouwen: leuke en minder leuke gevolgen van de zwangerschap en geboorte worden besproken en toegelicht hoe hier -ook preventief- met aroma's kan worden gewerkt.
  - o Aromatherapie in de winter: winterkwaaltjes voorkomen en aanpakken met aroma's
  - o Aromatherapie in de lente: typische lente allergieën aanpakken met aromatherapie
  - o Aromatherapie in de herfst: preventief aan de slag met aroma's om de weerstand op te bouwen, ter voorbereiding van de winter
  - o Aromatherapie in de zomer: middeltjes tegen muggen(beten), zonneallergie behandelen, de zomer door zonder de nadelen...
  - o Aromatherapie voor kinderen: kleine en grote kinderprobleempjes aanpakken op een zachte manier met aroma's
  - o Aromatherapie en relaxatie: verschillende manieren van toepassing worden grondig uitgelegd om een gezonde en veilige manier van relaxatie met behulp van aroma's aan te leren.

Indien de accommodatie het toelaat kunnen ook workshops aangeboden worden waar wordt aangeleerd hoe zelf producten te maken. Ideaal rond de feestdagen als speciaal geschenkidee.

- o Bodylotion & crèmes
- o Shampoo en tandpasta

## Bachremedies

(Introductie: 5 dagen - thema's: 1 dag)

De Bach bloemen remedies zijn tincturen van wilde bloemen, struiken en bomen bereid volgens de originele methode van Dr. Edward Bach. Hij ontdekte in de jaren '30 van de vorige eeuw dat de energieën van bepaalde bloesems negatieve gemoedstoestanden kunnen harmoniseren.

Een gepaste combinatie wordt samengesteld uit 38 Bach bloemen remedies om te leren omgaan met je emoties en een evenwichtige gemoedstoestand te herwinnen.

Angst, eenzaamheid, onzekerheid, gebrek aan zelfvertrouwen,, schuldgevoel, stress onvoldoende opkomen voor jezelf...

In al deze situaties kunnen de Bach bloemen remedies een waardevolle ondersteuning bieden.

Bach bloemen remedies kunnen zowel door volwassenen als kinderen, zonder risico worden ingenomen. Ze zijn niet verslavend en kunnen ter ondersteuning van andere geneesmiddelen of behandelingen worden gebruikt, zonder de werking hiervan te beïnvloeden. Ze zijn ook heilzaam voor dieren en planten.

Thema's:

- o Introductie
  - o dr Bach: leven en werk
  - o holistische visie
  - o werking van bachremedies
  - o bespreking van de verschillende groepen en remedies
  - o oefeningen en vragenronde
- o Kinderen
- o Dieren
- o Ouderen
- o Overgang
- o Vrouwen
- o Rouwbegeleiding

## Burn-out

(1-4 dagen)

Burn-out is een fenomeen waar steeds meer mensen, en dus ook bedrijven mee geconfronteerd worden. Hoewel voor elk bedrijf het uitvallen van personeelsleden voor problemen zorgt, wordt situatie nijpender naarmate het personeelsbestand kleiner is.

Voorkomen is dus zeker de boodschap.

Deze workshop waarin het burn-out proces wordt toegelicht, de mogelijke oorzaken aangestipt en een aantal tips & tricks meegeven, is dan ook een aanrader voor elke zaakvoerder of leidinggevende.

In andere settings wordt er naar een meer individuele aanpak gewerkt. Een duidelijk beeld van energievreters en energie-gevers ondersteunt het inzicht én aldus de oplossing.

## De kunst van slapen

(1 dag)

Als schapjestellen niet helpt...

Warme melk met honing, achteruit tellen van 100, zorgen dat je het koud krijgt en dan in een warm bed kruipen...

We kennen ze allemaal: de **truukjes** als je niet **in slaap** kan **komen**.

Maar wat werkt echt? Of beter: hoe komt het dat we niet kunnen *doorslapen, inslapen, uitslapen,...*

Samen gaan we op onderzoek wat slaap *is*. Hoe je 'goed' slaapt. En welke truukjes *YOU* kunnen *helpen*.

Uitgeslapen of niet: je bent van harte welkom op deze lezing, met al je vragen!

## Digitale detox

(1 dag)

Meldingen, mails, whatsapp, tekstbericht, .... Schitterend hoe we met elkaar verbonden zijn en snel toegang hebben tot talrijke informatiebronnen. Tegelijkertijd hebben al deze hulpmiddelen ook een aantal nadelen. Afhankelijk van je werk of leefsituatie bekijken we de invloed van digitalisering en hoe er nuttig en gezond mee om te gaan.

## Energie krijgen en behouden

(1-4 dagen)

Weet je nog hoe je als kind eindeloos door kon gaan?

Burn-out, langdurig ziek zijn, futloosheid, moe zijn of gewoonweg 'geen goesting' hebben. Je hoort het steeds vaker. Sommigen gaan erdoorheen, ploeteren verder, niet beseffende wat hun problematiek is. Anderen herstellen, ondanks gerichte inspanningen, niet of niet volledig. Voorkomen is absoluut de boodschap.

Maar hoe werkt 'energie hebben' dan eigenlijk?

In deze interactieve workshop onderzoeken we samen het raadsel van je persoonlijke energie. Een duidelijk beeld van energie-vreters en energie-gevers ondersteunt het inzicht én de oplossing.

Een persoonlijke aanpak zorgt ervoor dat iedereen naar huis kan met inzichten en tips. Een echte aanrader voor iedereen!

## Gezond eten, kan dat nog?

(1-4 dagen)

Allergisch? Intolerant? Glutenvrij? Light? Gezond?

Steeds vaker treden gezondheidsproblemen en gedragsproblemen op, soms ten gevolge van een bepaald soort voeding. En hoewel we worden overstelpt met informatie over voeding, lijkt de doolhof groter en verwarrender dan ook.

In deze vormingsavonden leer je terug wat voeding werkelijk voor ons lichaam betekent en hoe je er creatief kan mee omgaan om opnieuw vitaal en energiek te leven.

- o Wat is voeding?
- o Hoe verwerkt ons lichaam voeding?
- o Hoe kan voeding een échte verwennerij worden?

## Gezond kan ook lekker zijn

(1 dag)

Gezondheid begint met het maken van gezonde keuzes. En dat betekent gewoontes bekijken en soms bijsturen. Hoe pak je zoiets aan? Een voedingspatroon is vaak meegegeven vanuit je gezin of werkomgeving. Bovendien worden we overspoeld met een lekker, maar vaak niet zo gezond aanbod. De verleidingen zijn talrijk en overal aanwezig. Tijd om het mysterie van eten en plezier te ontrafelen.

## Leren luisteren naar je lichaam

(3-5 dagen)

Dat ons lichaam een ingenieus systeem is, dat net als de natuur zelfregulerend werkt, is misschien niet nieuw. Alleen, door de manier waarop we leven, zijn we grotendeels vergeten hoe ingenieus dat systeem wel is.

Het vraagt om een beetje loslaten en opnieuw contact maken met ons lichaam om terug de gehele én juiste gewaarwording te ervaren. Vanuit doen én ervaren leren we terug wat gezondheid en welzijn kan zijn en ontdekken we hoe boeiend, verrijkend en geruststellend het kan zijn om ons lichaam weer te horen spreken – en daar gehoor aan te geven. Deze lessenreeks biedt naast interessante theorie vooral een reeks waardevolle tips en praktische toepassingen.

## Lucht is leven: terug leren ademen

(1-2 dagen)

Wie staat er stil bij hoe hij/zij ademt? We denken dat we het goed doen, de realiteit is anders. Dat ademen van levensbelang is, zal niemand ontkennen, maar dat ademen ook meer dan alleen maar zuurstofwisseling is, daar zijn we niet vaak mee bezig.

Juist ademen kan zorgen voor een betere lichaamshouding, het verbetert je lichamelijke welbevinden én brengt ontspanning waar nodig.

Nadat je weer op een gezonde manier kan ademhalen, zal je je energiever en prettiger voelen. Bovendien kan je de aangeleerde oefeningen benutten als relaxatietherapie of om je concentratie en prestaties te verbeteren.

## Relax, ook mét stress

(1-2 dagen)

Ontspanning is een woord dat velen in de mond hebben, maar weinigen écht lukt. Stille, ademhalingstechnieken en écht diepe relaxatie zijn een must voor een goed functionerend organisme. Ademhalingstechnieken, geleide relaxatie, oefeningen op jezelf en anderen, al deze thema's komen aan bod in deze interactieve workshop waar fun op de eerste plaats staat.

- o Wat is ontspanning/stress?
- o Ademhalen als techniek
- o Gehoor geven aan de signalen van je lichaam

## Samen in de keuken én aan tafel: gezellig en gezond

(1 dag)

De nadruk leggen op waarom we eten en waarom we samen aan tafel zitten lijkt een fijne aanpak om het sociale aspect van eten terug gezond te maken. Tijdens het weekend een namiddag koken als familieactiviteit om tijdens de week de maaltijd te kunnen benutten om te praten, ervaringen te delen en gezellig samen te zijn, bv.

In combinatie of apart met

## Anders omgaan met de avondspits in eigen huis: tips and tricks om gezond én gezellig te eten

(1 dag)

Hier kan de nadruk liggen op praktische aanpak, stressvermindering, doorprikken van ondermijnende gewoontes én samenstellen van haalbare en gezonde menu's.

## Lichaamswerk

### Draag zorg voor je rug en nek

(2 dagen)

Tegenwoordig hebben veel mensen klachten aan rug en nek, vaak veroorzaakt door een verkeerde werkhouding en/ of stress. Ook kunnen onverwachte veranderingen in je leven deze klachten veroorzaken

In deze interactieve workshop gaan we op zoek naar oorzaken én oplossingen. Op een speels manier aangebracht, zorgen heel wat tips & tricks ervoor dat je na deze workshop anders met je rug en nek kan omgaan.

### Handmassage met aromatherapie

(1 dag)

Een handmassage is eenvoudig om aan te leren en uit te voeren. Het therapeutisch aanraken is enorm ontspannend zowel voor de ontvanger als voor de masseur. Met de geschikte etherische oliën kan je een massage op maat geven om helemaal te laten relaxen.

- o Wat is aromatherapie?
- o Kracht van massage
- o Geschikte aroma's
- o Bereiden van massagemix
- o Praktische oefening

### Voetreflexologie initiatie

(4-6 dagen)

Reflexologie is de ervaringswetenschap die ervan uitgaat dat reflexzones in het lichaam corresponderen met klieren en organen in lichaamsdelen. Door druk uit te oefenen op deze zones zet men een reflex in werking die organen en klieren prikkelen. Inzicht op lichaamsfuncties en de invloed van deze behandeling behoren mee tot het pakket.

- o Herkomst van de reflexologie
- o Circulatiesystemen, reflexen en reflexzones, zonetherapie, energiebanen,
- o Wat is ziekte/systeem van Reckeweg?
- o Reacties en contra indicaties
- o Lopende vinger/duim techniek & basis-ontspanningsgrepen

## Managementstechnieken

### Bemiddeling

(3 tot 5 dagen)

Bemiddeling is een bewezen, doeltreffende manier om sneller, goedkoper en duurzamer conflicten aan te pakken. De bemiddelaar gaat met de betrokkenen samen rond de tafel zitten, vrijwillig, vrijblijvend en vertrouwelijk. Zo kan er op een veilige manier samen gezocht worden naar een oplossing die voor hen werkt.

De bemiddelaar is een onafhankelijke, neutrale en meerpartijdige 'derde', die het proces begeleidt. Hij zorgt ervoor dat de betrokken partijen zich gehoord voelen in hun belangen en ondersteunt hen bij het zelf zoeken naar een oplossing.

### Changemanagement

(3 tot 5 dagen)

Changemanagement zorgt voor een gepaste aanpak naar medewerkers - individueel of als team - en verduidelijkt waarom er binnen het bedrijf iets verandert en hoe dit zal gebeuren.

- o Exploitatie & exploratie: hoe vind je de balans tussen continuïteit en verandering, tussen stabiliteit & disruptie
- o Van businessmodel naar organisatiemodel: uitstippelen van een verandertraject
- o Planning en flexibiliteit: te nemen stappen in een changetraject
- o Professioneel communiceren tijdens veranderingen
- o Begrijpen, mobiliseren en ondersteunen van stakeholders
- o Eigen talenten en valkuilen tijdens verandering
- o Een leidende rol opnemen in een changetraject

### Chief Happiness officer (CHO) strategisch welzijnsbeleid Vitaliteitscoach

'Tijdens deze opleiding leer je gemotiveerde medewerkers aan jouw bedrijf binden.

Burn-out, langdurige uitval door ziekte ... Dat wil je in jouw onderneming ten allen tijde vermijden. Maar het mag ook een paar stappen verder gaan. Gelukkige medewerkers zijn gemotiveerder. Werken efficiënter. Blijven langer bij het bedrijf. En trekken ook collega's mee in hun positivisme. Zoiets krijg je echter niet vanzelf. De biotoop voor een gezonde work-life balance moet je creëren en voortdurend in stand houden. En dat doe je best samen. Want een performante én gezellige werkomgeving is een gedeelde verantwoordelijkheid. Van management én medewerkers.

Kies daarbij niet voor ongekekaderde 'losse flodders'. Welzijnsbeleid is meer dan teamevents, of een traktatie op ijs en vers fruit (maar het mag natuurlijk ook). Dankzij deze opleiding ben je in staat de bestaande toestand in je bedrijf in kaart te brengen. En vervolgens belangrijke inzichten, strategieën en tal van praktische tips toe te passen.

Zodat je als Chief Happiness Officer gewapend bent om binnen je onderneming proactief geluk en zingeving te managen. Want geluk zit in kleine dingen. Ook op het werk.

Organiseren, coachen, resultaten bespreken en evalueren, sensibiliseren en motiveren, doelgericht nieuwe initiatieven implementeren met het oog op welzijn van mens en organisatie,... De rode draad in het hele verhaal is de mens. De nadruk ligt op (zelf)zorg. Het realiseren van zorg voor lichaam en geest, zorg op de werkvloer (work-life/integratie), zelfsturend en ontwikkelingsgericht... Allemaal aspecten die leiden tot een gezonder en vitaler leven.

Basisprogramma (4 dagen of 8 avonden)

In een basistraining gaan leggen we de fundamenten van vitaliteitsmanagement. We bouwen samen een stappenplan uit, een kapstok waaraan elk actie en doelstelling kan worden getoetst.

- o Scan van de bestaande toestand binnen je bedrijf
- o Welzijnsvisie: hoe je het graag in de toekomst ziet
- o Projectplan om visie en realiteit realistisch en planmatig dichter bij elkaar te brengen
- o Communicatie en sensibilisering: hoe iedereen op dezelfde lijn krijgen
- o Welzijnswerkgroep: ondersteuning, effectmeting en nieuwe initiatieven

Uitgebreid traject (10 dagen)

In dit traject lichten we het stappenplan meer gedetailleerd toe, aan de hand van een aantal cases van de trainer of uit de groep, en worden extra handvaten leidinggevenden en werknemers aangereikt.

- o Ergonomie, opsporen van gezondheidsrisico's, stress- en energiemangement
- o Vitaliteitsscan
- o Welzijnsvisie en vitaliteitsrapport
- o Vitaliteitsprojectplan
- o Communicatie en sensibilisering
- o Vitaliteitswerkgroep: ondersteuning, effectmeting en nieuwe initiatieven
- o Persoonlijkheids- en evaluatiemodellen
- o Basisvaardigheden ontwikkelingsgericht coaching
- o Introductie geweldloze communicatie
- o Planmatig en procesmatig vitaliteitsprojecten begeleiden
- o Organisatie-specifieke parameters integreren

## Coaching

Scherp stellen wat coaching is, wat het is niet is, is het startpunt van deze training. Als ondernemer, leidinggevende, collega,... vervul je vaak verschillende rollen: het is nuttig te bepalen waar coaching passend is.

Naast het verwerven van kerncompetenties, sta je als coach sterk door zelfkennis en ontwikkeling. Analyse van persoonlijkheidsmodellen en groepsdynamiek en inzicht in patronen en blokkades maken het geheel af.

- o Basisprogramma (4 dagen)

In de basistraining gaat de aandacht naar de kerncompetenties en de plaats van coaching.

- o Verdiepingsprogramma (4 dagen)

De verdiepingstraining ondersteunt verdieping van de kerncompetenties. Het doorlichten van verschillende persoonlijkheidsmodellen en inzicht in groepsdynamieken dragen hier toe bij. Het doorbreken van patronen wordt ondersteund door het basisidee van verbindende communicatie en ontwikkelingsgericht coachen.

Basis en verdieping kunnen worden gecombineerd waarbij onderdelen dieper kunnen worden uitgewerkt en meer oefeningen mogelijk worden.

## Coachend leidinggeven

(1-6 dagen)

‘Coaching is de sleutel om het potentieel van anderen, jezelf en de organisatie te ontsluiten’ (M. Landsberg).

Wat houdt coachend leidinggeven in? Wat kan het betekenen voor je onderneming? Wat betekent het voor jou als zaakvoerder?

In deze opleiding wordt gewerkt aan communicatie, relationele vaardigheden, doelstellingen opstellen én verwezenlijken.

- o Persoonlijkheidsstructuren en motivatiemanieren
- o Doelstellingen en methodebepaling
- o Actieplanopstellen en fine-tuning
- o Concretisering en bijsturen
- o Praktijkoefeningen en evaluatie

## Communicatie voor leidinggevenden

(2 dagen)

*'Wie een eis hoort, ziet vaak maar twee mogelijkheden: zich onderwerpen of rebelleren.'*

Wat ook je stijl van leidinggeven is, de manier waarop je communiceert, bepaalt mee het succes van je aanpak.

Tijdens deze training nemen we jouw communicatie onder de loep en zoeken we samen naar een communicatie voorbij het oordelen, voorbij gelijk of ongelijk, naar een communicatie waar verbinding en keuze centraal staan.

Met een stevige theoretische onderbouw vanuit het model van Geweldloze Communicatie (Marshall Rosenberg) verdiepen we deze aanpak a.d.h.v. ervaringen van deelnemers en trainer.

We bieden je niet enkel inzicht in bepaalde denkkaders en visies, maar we laten iedereen actief aan de slag gaan met eigen situaties, voorzien uitwisseling en een variatie aan oefeningen.

*'Hoe duidelijker we zijn over wat we willen, des te waarschijnlijker is het dat we het krijgen.'*

## Constructief omgaan met conflictsituaties

(2-4 dagen)

Omgaan met mensen is constant aftasten. Sommigen onder ons zijn met deze kwaliteit geboren, voor anderen een raadsel. Inzicht verwerven in menselijke interacties en leren én durven reageren, voorkomt moeilijkheden en creëert een aangename werkomgeving en bevordert productiviteit.

Deze opleiding richt zich zowel naar leidinggevenden, als individuen voor persoonlijke groei.

- o Écht luisteren naar jezelf en anderen – leren gepast communiceren
- o Situering van personen en problematiek
- o Emotionaliteit versus rationaliteit
- o Praktijkoefeningen en evaluatie

## Doeltreffend delegeren

(1 tot 2 dagen)

Delegeren en loslaten van taken is niet altijd makkelijk. Erop vertrouwen dat een ander een taak, waarvoor jij mogelijk de eindverantwoordelijkheid draagt, gepast uitvoert kan best spannend zijn. Toch heeft doeltreffend delegeren vele voordelen, zoals het potentieel van je medewerkers optimaal benutten en hen motiveren.

Op andere momenten is het dan weer af te raden.

In deze training nemen we al deze mogelijkheden onder de loep en ronden we af met een stappenplan om gericht en doeltreffend te delegeren.

## Efficiënt en stressbestendig werken

(1-4 dagen)

De ene mens is meer gestructureerd van aard dan de ander. Er zijn ook mensen die ronduit chaotisch zijn. Dat komt soms de efficiëntie niet ten goede. Bij andere mensen ziet de werkplek er dan weer onberispelijk uit. Zijn zij het toppunt van efficiëntie? Wat is efficiënt werken en wat kun je doen om echt doelgericht te werken? En zo natuurlijk de stress de baas te blijven.

- o Hoe herken je de chaoot?
- o Opgeruimd is ook niet alles.
- o Efficiënt werken doe je zo: stappenplan

## Efficiënt omgaan met mail

(1 dag)

We kennen het allemaal. Een uitpuilende mailbox, veel ongelezen mail, mails met acties die blijven liggen en het gevoel dat je altijd achter de feiten aanloopt...

Het lijkt een open deur, maar de oplossing ligt in het verstandiger omgaan met je beschikbare tijd. Hiervoor werken we samen een stappenplan uit voor efficiënter mailgedrag.

- o Evaluatie van huidige aanpak
- o Tips & tricks voor tijdbesparend mailen

## Gespreksvaardigheid

(2-4 dagen)

Omgaan met klanten of patiënten is een belangrijk aspect dat in sommige opleidingen net niet genoeg benaderd wordt. Inzicht in psychologische processen, mensen aan het praten krijgen, je eigen houding naar de ander toe,.. allemaal aspecten die uitgebreid aan bod komen in deze cursus. Dieper inzicht in menselijk denken en voelen geeft een uitstekende basis voor de praktijkoefeningen die een groot deel uitmaken van deze cursus.

- o Wat is de klacht/ vraag die je correspondent stelt?
- o Hoe breng je een mogelijke oplossing naar voren?
- o Oefeningen waardoor de 'spelregels' duidelijk worden

## Geweldloze communicatie

(1-4 dagen basis & verdieping- of jaartraject)

"Hoe duidelijker we zijn over wat we willen, des te waarschijnlijker is het dat we het krijgen." Een boodschap gepast overbrengen, leiding geven, conflicten hanteren, ..., het loopt vaak niet van een leien dakje. Een aangepaste communicatie kan een deel van de oplossing zijn. Naar het gedachtengoed van Marshall Rosenberg, onderzoeken we in deze workshop waar communicatie voor staat.

Dit model is geen techniek, geen model dat we letterlijk 'moeten' toepassen. Het geeft wel inzichten en handvaten om alsmaar meer te ontdekken hoe wij willen handelen en spreken en op welke manier we dat vorm kunnen geven. Het doel is niet om iets 'juist' te doen. Het doel is wel verbinding te creëren met jezelf en je omgeving.

Essentiële elementen van geweldloze communicatie zijn o.a.:

- o Een intentie van verbinding
- o Een onderscheid maken tussen feiten die we waarnemen en de manier waarop we ze interpreteren
- o Ons bewust worden van de gevoelens en behoeften die schuilen onder onze woorden, zowel bij onszelf als de ander
- o Onze behoeften onderscheiden van onze strategieën
- o Onze vragen zo efficiënt mogelijk formuleren (helder en eerlijk)

## Kernkwadranten Kernkwaliteiten

(1 dag)

Kernkwaliteiten zijn volgens de bedenker Daniel Ofman de specifieke sterktes die iemand kenmerken. Het is een heldere en toegankelijke manier om sterke en zwakke punten in kaart te brengen. Omgaan met je kwaliteiten houdt ook in dat je je bewust wordt van valkuilen, allergieën en uitdagingen, samen de vier aspecten waar dit persoonlijkheidsmodel op gesteund is. Een zeer doeltreffende methodiek om jezelf te ontwikkelen, je relatie met anderen te ondersteunen, conflicten te ontcrachten, en teams beter te laten corresponderen.

## Mind mapping

(1 dag)

De Engelsman Tony Buzan bedacht het principe van mind mapping omdat de manier waarop leerboeken en teksten zijn opgesteld haaks staan op de manier waarop onze hersenen werken. Mind mapping is een techniek om begrippen in kaart te brengen, letterlijk en figuurlijk, op een manier die het vereenvoudigd nieuwe begrippen te leren en leerstof te onthouden. Het is dan ook een ideale manier om presentatie te geven zowel intern en extern, wetende dat de inhoud op deze manier beter, correcter en langer blijft hangen bij de toehoorders.

## Onderhandelsskills

(1-3 dagen)

Goeie gesprekken voeren is ook vaak onderhandelen. Ook met de nodige ervaring in je vak, is het nuttig een aantal skills op te frissen of bij te sturen. Daarvoor is deze training ideaal.

Als start de essentie van communicatie, meer specifiek de mogelijkheden rond eigen inbreng en impact.

Bijkomend het krachtig communiceren van een standpunt, met oog voor de andere partijen.

Verschil in prioriteiten en aanpak kunnen immers overleg pittig maken. Een ondoordachte aanpak kan de verdere relatie hypothekeren. Het horen en geven van moeilijke boodschappen en het omgaan met nee-antwoorden vormen sterke tools om ook in deze situaties de communicatie vlot te laten verlopen.

Om conflicten te voorkomen, is het bovendien belangrijk ze niet uit de weg te gaan én te begrijpen. Bemiddelings- en gesprekstechnieken ronden het geheel af.

## Perfectionisme: van valkuil naar krachtbron

(1-3 dagen)

Heb je steevast een to do list die zich eerder aanvult, dan oplost?

Is fouten maken of een afspraak vergeten, totaal onaanvaardbaar?

Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel en maken anderen hier dankbaar gebruik van?

Heb je last van faalangst? Uitstelgedrag? Stressklachten?

Dan is de kans groot dat je een perfectionist bent. Niets mis mee de zaken grondig te willen aanpakken, afspraken na te komen en knap werk af te leveren. Zolang het geen dwang wordt, of zorgt voor het ontwikkelen van klachten, die je hinderen werk en leven.

## Persoonlijkheidsmodellen: de sneltrein naar een betere mensenkennis

(3-6 dagen)

Wil je beter kunnen inschatten of je de juiste medewerkers aanwerft?

Gerichter reageren op collega's of ondergeschikten? Anticiperen tijdens vergaderingen?

Mensenkennis is daarvoor dé gepaste sleutel, die je snel en efficiënt verwerft door het gebruik van persoonlijkheidsmodellen. Deze modellen vereenvoudigen de observatie en beoordeling van iemands persoonlijkheid en vertellen je uit welke karaktereigenschappen een persoonlijkheid is opgebouwd.

Nuttig én nodig in elk beroep, van zorgverlener tot docent, van receptioniste tot manager.

- o Principe van persoonlijkheidsmodellen toelichten
- o Verschillende soorten persoonlijkheidsmodellen
- o Praktijkoefeningen en evaluatie

## Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en Team ontwikkelingsplan (TOP)

(1 dag)

De ontwikkeling van competenties krijgt steeds een meer centrale rol in HR-beleid. Dit vanuit de idee dat de inzetbaarheid van werknemers op korte en lange termijn essentieel is voor het langdurig en gepast functioneren in een bedrijf, net als het aantrekken en behouden van geschikte profielen en het bijdragen aan hun algemeen welzijn door het verhogen van motivatie, creativiteit, verantwoordelijkheid en persoonlijke inbreng van de werknemers.

## Procesorganisatie

(1-3 dagen)

Een onderneming doorlichten vanuit alle facetten van het bedrijf: logistiek beheer, personeelsbeleid, boekhouden en budgetbeheer,... om een global view te ontwikkelen, processen te stroomlijnen of aan te passen, medewerkers mee te nemen in de interne structuren en ondersteuning te bieden waar nodig.

- o Bedrijfs- of afdelingsscan
- o Bedrijfsprocessen in kaart brengen
- o Gewenste resultaten concretiseren
- o Aanpassingen of bijstellingen uitwerken en visualiseren
- o Voorbereiding van verandertraject
- o Wendbaarheid van medewerkers en bedrijf versterken

## Projectmanagement

(1-5 dagen)

Projectmanagement is de manier waarop projecten voorbereid, gepland, uitgevoerd en afgerond worden. De bedoeling van projectmatig werken is om duidelijke en gedeelde doelstellingen op een effectieve en efficiënte wijze te behalen, binnen de afgesproken tijdsduur en met de beschikbare middelen.

- o Belang van projectmanagement
- o Fasen in een project
- o Taken en verantwoordelijkheden in een project
- o Risicoanalyse en projectplanning
- o Beheersaspecten: informatie, middelen, timing
- o Ondersteunende tools en documenten

## Spreken voor groepen

(2-4 dagen)

Een praktijkgerichte cursus die verschillende aspecten van dit onderwerp belicht. Hoe ga je om met angst, stress,...? Er wordt geoefend op non verbale communicatie, je wordt bewust gemaakt van je uitstraling en aangeleerd hoe je contact moet houden met je publiek.

- Uitstraling en zelfvertrouwen
- Oprechte en doeltreffende communicatie
- Grondige voorbereiding en kennis ter zake
- Vragenrondes voorbereiden
- Praktijkoefeningen en evaluatie

## Stressbeheersing

(2-4 dagen)

Stress is een tool welke door weinigen ten volle wordt benut. Weten wat stress is en hoe je er mee aan de slag kan, maakt het tot een bondgenoot ipv een valkuil.

In deze interactieve sessie vertrekken we van de theoretische kennis rond stressreacties van lichaam en hersenen om in praktische casussen de toepassing ervan te ontdekken.

## Talent werkt

(2-4 dagen)

Werken vanuit je natuurlijke aanleg lijkt logisch. Maar dat betekent je talenten kennen, ontwikkelen en inzetten.

Wat je kan is niet noodzakelijk waar je talent ligt. En daar schuilt het gevaar, want werken met goesting is een voorwaarde voor creatief, gezond en productief functioneren. Vaak kennen veel mensen hun talenten niet of onvoldoende. Of missen ze de competenties om ze in te wereld te zetten.

Als leidinggevende is het belangrijk het talent in je onderneming te ontdekken en gepast in te zetten; gepast zowel voor de onderneming als voor de medewerkers.

## Zelfleiderschap

(1 dag)

Door scherp te stellen wat selfcoaching is leren we hoe je je mentale en emotionele capaciteiten maximaal kan benutten om onderliggende weerstanden, twijfels en vastgeroeste gewoontepatronen te veranderen zodat je uit je comfortzone kan treden en kan evolueren naar een hoger niveau met blijvend resultaat.

Dat pakken we aan door goed onderbouwde methodieken uit ontwikkelingsgericht coachen, geweldloze communicatie, persoonlijkheidsmodellen en inzichten in stress gerelateerde mechanismen te vertalen naar de dagelijkse realiteit en dit zo concreet te maken dat het voor iedereen in elke situatie toepasbaar is, zowel op vlak van persoonlijke vaardigheden, teamwork of leiderschap.

## Zelfsturende teams

(1-5 dagen)

Voorzien van voldoende bevoegdheden en duidelijke afbakening van verantwoordelijkheden en modaliteiten ondersteunen zelfsturende teams de werking van een bedrijf in een wereld van snel en continue veranderen.

Ook in bedrijven waar een bestaande structuur wordt gerespecteerd, ondersteunen de aangeleerde technieken efficiency en tijdswinst.

Deze manier van werken

- o genereert creativiteit om verschillende belangen bij elkaar te brengen
- o versterkt het lerend vermogen van organisaties
- o versterkt het gevoel actief mee te kunnen denken en gehoord te worden
- o versterkt verantwoordelijkheid over werk en team
- o zorgt dat gemaakte afspraken makkelijker worden nageleefd
- o verbetert de sfeer en versterkt onderlinge relaties

Deze training pretendeert niet de kennis aan te reiken om een volledig bedrijf zelfsturend te maken. Het reikt tools aan om teams met zelforganisatie te leren omgaan.

## *Persoonlijke groei*

### **Burn-out begint in de peutertuin**

Perfectionisme ontstaat vaak in de kindertijd, als overlevingsmechanisme. Een kind registreert reacties van de juf, het ondervindt moeilijkheden met regeltjes, kortom het denkt dat het niet voldoet, meestal onbewust.

Dit kan leiden tot burn-out of andere moeilijkheden op jonge of latere leeftijd.

Hoe ga je hier als ouder mee om? In deze lezing/training die gericht is op ouders van jonge kinderen ontdekken we samen hoe deze dynamiek werkt en waar je attent kan op zijn om dit te voorkomen. Uiteraard is iedereen welkom. Begrijpen hoe dergelijke problematieken ontstaan, is vaak de sleutel tot verandering.

- o Wat is eigenlijk burn-out, depressie, faalangst,...
- o Streven naar meer, naar beter, naar perfectie? Een goed idee?
- o Waarderingsstelsel van scholen en gemeenschap
- o Schuldinductie
- o Vind je jezelf oké? Vind je de ander oké? En wat betekent dat?
- o Zelfsturing & verantwoordelijkheid

### **Chakra's als persoonlijkheidsmodel**

(5 dagen of jaartraject)

Ons lichaam bestaat uit meer dan ons fysieke lichaam. We hebben allemaal ook een energetisch lichaam. Dit energetische lichaam bevat o.a. de aura, de chakra's, meridianen,...

De toestand van ons energetisch lichaam bepaalt mee onze fysieke gezondheid en emoties. Het is dus van belang ervoor te zorgen dat dit energetische lichaam in balans is. Chakra werk is hiervoor een geschikte weg.

- o Wat zijn chakra's?
- o Hoe ga je om met je chakra energie?
- o Energiewerk en meditatie rond chakra's

## De kracht van vergeving

(1-4 dagen)

Vergeven is een woord dat bij velen weerstand, angst, zelfs verontwaardiging oproept. In deze reeks leer je vergeving te bekijken als een innerlijk proces naar bevrijding van kwaadheid, bitterheid en andere vernietigende emoties. Vergeven doe je niet in het moment. Het vraagt tijd en een subtiele aanpak die begint bij onszelf. De ander of onszelf vergeven betekent duidelijkheid krijgen in de dynamiek van leven en emoties en geeft ons nieuwe inzichten en maakt ruimte voor verandering en terugkeer van energie.

## Happiness

(1-2 dagen)

Geluk! Wat een woord! Op de vraag 'wat wil je heel graag', het meest gegeven antwoord na 'een goede gezondheid'.

Gelukkig zijn, wat is dat eigenlijk? En hoe bereik je dat dan? Natuurlijk is dit voor iedereen verschillend en tegelijk verrassend gelijklopend. Daarom is deze middag/avond geen lezing, maar een workshop. Een samen-op-zoek-moment naar jouw versie van geluk. En meer nog, de weg ernaartoe. Een actieve middag/avond dus, met vragen, inspiratie en een werkboek vol mogelijkheden om mee naar huis te nemen. Kom je meedoen?

## Leven op het ritme van de natuur

(1-2 dagen)

In harmonie met de natuur leven kan de sleutel zijn tot grondige verandering van je dagelijkse leven. De natuurlijke orde der dingen (her)ontdekken als een verzameling zich ritmisch herhalende processen die onze gezondheid, lichamelijke kracht en spiritueel evenwicht beïnvloeden.

Natuurlijke mechanismen en processen die ons omringen hebben invloed op de gemoedsgesteldheid en vitaliteit van de mens die deel uitmaakt van deze wereld. Om ons werkrhythme en eigen manier van leven te kunnen aanpassen, ontdekken we samen de verschijnselen die hierop de grootste invloed hebben en verzamelen we manieren om die ons eigen leven te integreren.

## In je vrouwkracht staan

(1-6 dagen)

Wat ook de reden is, opvoeding, omgeving, overtuiging, of simpelweg gewoonte; feit is dat vele vrouwen zichzelf wegcijferen en zo zichzelf én hun omgeving het prachtige vrouw-zijn ontnemen:

- o de unieke manier om naar de wereld te kijken
- o de creatieve invalshoek op situaties en problematieken
- o het denken in verbanden, ipv louter oorzaak en gevolg

Deze talenten naar boven laten borrelen is een geschenk voor jezelf, voor je hele omgeving én onze maatschappij.

## Intuïtief tekenen of schilderen

(1 dag)

Deze verrassende en boeiende workshop combineert creativiteit met meditatie. Het leuke is dat je niet hoeft te kunnen tekenen of schilderen. Geïnspireerd door een gedicht, foto of visualisatie ga je aan de slag. Er wordt gewerkt op papier, doek of een ander materiaal met verf, wasco, potlood, ... wat je keuze van het moment is. Zo kan je emoties of gedachten op een zachte manier tastbaar maken. De resultaten zijn wonderbaarlijk. Maar het is vooral heel erg leuk!

(materiaal kan door de cursist worden meegebracht of door mij voorzien worden)

## Kracht van gedachten

(1-5 dagen)

Denk je dat het je gaat lukken of denk je dat het je niet gaat lukken: je hebt altijd gelijk. Onze gedachten bepalen een groot deel ons leven én ons geluk.

Zin om daar meer inzicht in te krijgen? Dan is deze vorming iets voor jou.

Met een paar eenvoudige handvaten gaan we aan de slag en leren we samen onze gedachten te sturen in de richting van rust en geluk.

De volledige aanpak is gebaseerd op

- o Inzicht krijgen in je gedachten met een reeks van eenvoudige vragen die je duidelijkheid omtrent je gemoedstoestand kunnen geven
- o De kracht van affirmaties
- o Omkeringen een andere manieren om naar je gedachten te kijken
- o Visualisatietechnieken: maak een succesfilm of toekomstfilm
- o Het trainen van je dankbaarheidsspier

## Meditatie & relaxatie

(1-6 dagen of jaartraject)

Meditatie is een voortreffelijke manier om je zorgen en stress los te kunnen laten. Het zorgt niet alleen voor geestelijke ontspanning, maar ook lichamelijk bouw je nieuwe energie op. Het is niet moeilijk om te leren, iedereen kan het ook al heb je het nog nooit eerder geprobeerd. Voor beginners is er een makkelijke basisoefening en wanneer je er regelmatig wat tijd voor uittrekt zal je zien dat het je steeds makkelijker afgaat om tot een punt van totale ontspanning te komen.

Mogelijke thema's:

- o Inleiding tot meditatie
- o Groepsmeditatie: energie-versmelting (inleiding eerst te volgen)
- o Veel voorkomende problemen met meditatie en hoe los je ze op? (inleiding eerst te volgen)
- o Intuïtief schilderen

## Neen zeggen

(1-3 dagen)

Je herkent het misschien. Je wou graag “neen” antwoorden en toch zei je “ja”.

Neen zeggen. Het klinkt zo simpel, maar dat is het vaak niet. Je bent snel geneigd om toch maar even die vriendin te helpen of dat project op het werk aan te nemen, ook al heb je er eigenlijk geen tijd voor. Is het voor jou soms lastig om je eigen grenzen aan te geven en misschien zelfs wel om die überhaupt aan te voelen? Dan is deze vorming voor jou! We bekijken samen hoe dit komt en wat kan je doen zodat je ja leert zeggen, als het écht een ja is.

## Niet perfect, wel oké

(2-4 dagen)

Steeds het beste van jezelf geven. Altijd naar beter streven. ... Zo hoort het toch?

Hoe vaak laten we ons leven bepalen door overtuigingen en regels die we gaandeweg “verzamelden”? Hoe hard zijn we bovendien voor onszelf als we deze ‘standaard’ niet kunnen waarmaken?

In deze interactieve workshop leren doorheen onze overtuigingen op zoek te gaan naar ons authentieke zelf.

## Ontstaan en de traditie van Halloween

(1-2 dagen)

Halloween heeft zijn weg naar onze streken gevonden. Televisiezenders maken er speciale avonden rond. Verenigingen steken hun acties in een Halloweenkleedje, de etalages van de winkels puilen uit van de gadgets en pretparken zien het commerciële nut van deze folklore revival.

Maar ook in particuliere huizen ontbreken de pompoenen niet aan de voordeur en griezeldecoraties sieren menig venster. Waar het meestal een goede zaak is dat oude tradities terug in ere worden hersteld, moet hier zeker de vraag worden gesteld: wat wordt er hersteld? Weten de mensen eigenlijk wat ze vieren? Of is dit weer een jammerlijk voorbeeld van de 'consumentenmaatschappij'? Laten we het antwoord hierop voorlopig schuldig blijven en achterhalen wat Halloween is, waar het vandaan komt en wat zijn diepere betekenis is.

## Relaties: een kompas naar jezelf

(3-6 dagen)

Hoe je met anderen omgaat, of hoe anderen met jou omgaan kan je veel over jezelf leren. In deze reeks maken we kennis met persoonlijkheidsmodellen die ons helpen inzicht te verwerven in je relaties. We bekijken hoe jij naar de ander kijkt, wat emoties en gevoelens zijn en wat ze je kunnen vertellen.

Boeiend en onthullend, maar vooral een fijne manier om jezelf en anderen beter te leren kennen.

## Omgaan met narcisme

(1 - 3 dagen)

-Mensen met een narcistische persoonlijkheid willen graag het stralende middelpunt zijn. Sommigen denken dat ze de beste, mooiste en slimste zijn. Anderen hebben verborgen grootheidsgedachten: ze vinden bijvoorbeeld dat ze altijd voor anderen klaarstaan. Het zijn duidelijke kenmerken van een narcist.

Narcisme is een extreme variant van 'jezelf groot maken'. Wie zijn zelfbeeld op die manier moet stutten is vaak heel lastig voor zijn omgeving. Zo is één van de kenmerken van iemand met narcisme is dat ze geen kritiek verdragen. Vriendschappen duren daardoor zolang als de vrienden het zelfgevoel van de narcist bevestigen. Als die bevestiging wegvalt, verbreekt de narcist het contact.

Hoe kan je een narcist in je omgeving herkennen en hoe ga je daar mee om? We onderzoeken het samen.

## Opkomen voor jezelf: Weerbaarheid/Assertiviteit

(1-4 dagen)

Weerbaar zijn betekent dat je op een passende manier kunt opkomen voor jezelf. Niet iedereen is hierin even bekwaam. In weerbaarheidstrainingen leer je effectief te reageren op grensoverschrijdend gedrag. Een grotere weerbaarheid kan machtsmisbruik of geweldservaringen voorkomen, maar vooral de harmonie in je leven (terug)brenge.

## Train je veerkracht

(1-2 dagen)

Zoals je een spier traint, kan je ook je veerkracht trainen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijft dat veerkrachtige mensen vaak optimistischer zijn, problemen in een ruimer perspectief zien en zichzelf doelen stellen. Meer nog: ze zoeken afleiding, focussen op zaken waar ze blij van worden én ze leven langer & gezond. Veerkracht is meer dan omgaan met stress en tegenslag, het is niet enkel 'terugveren'. Veerkracht is ergens sterker uitkomen, doorgroeivermogen creëren. Tijdens deze training-lezing ontdekken we samen manieren om je veerkracht te versterken en zo te werken aan je vitaliteit & welzijn.

## Vier het leven

(1-2 dagen)

In onze wat haastige levensstijl lijkt stilstaan een vergeten woord. Grote dingen worden gevierd, de kleinere dingen soms over t hoofd gezien. En wat is klein? Zoveel momenten in je leven verdienen aandacht. Zodat het je leven diepgang geeft. Je gebeurtenissen kan leren begrijpen, een plaats geven, aanvaarden. Kleine en grotere rituele handelingen of woorden kunnen troost bieden of plezier vergroten. In deze vorming verbinden we ons opnieuw met de kracht van 'stilstaan bij belangrijke momenten'. Je mag je ook verwachten aan inspiratie & voorbeelden om er zelf mee aan de slag te gaan.

## Vision Board maken

(1-2 dagen)

Om je doelen te bereiken moet je ze duidelijk voor je zien. Voor je hersenen werkt dat mooi met beelden. Visualisatie heet dat: het voor je zien alsof het al bereikt is. Hoe concreter je iets voor je ziet, hoe makkelijker het is om het te bereiken. Topsporters gebruiken deze techniek met veel succes.

Een doeltreffend en tegelijk leuk hulpmiddel om je doelen duidelijk voor je te zien is een Vision Board: een collage van beelden, tekeningen of foto's die je doelen uitbeelden. Eventueel

aangevuld met woorden of inspirerende teksten.

Hoe zien jouw doelen eruit? Wat doe je in de toekomst? Waar ben je? Wie zijn er bij? Wie ben je?

Al deze dingen zijn uit te beelden op een Vision Board.

Zin om samen dit thema uit te diepen én een start te maken van je visionboard? Dan is deze vorming geknipt voor jou.

## Vitaliteit leeft!

(4-8 dagen)

Goed in je vel zitten, energie hebben en behouden, lichamelijk gezond zijn en tevreden met je leven: kortom vitaal in het leven staan.

Vier pijlers ondersteunen een gepaste gezondheid: fysiek, emotioneel, mentaal en zingeving. Deze basis wordt uitgebreid toegelicht en verschillende handvaten aangereikt om verandering mogelijk te maken.

De rode draad in het hele verhaal is de mens, met nadruk op het realiseren van zorg voor lichaam en geest, work-life/integratie en vooral zelfsturend en ontwikkelingsgericht.

Naast theorie, geven voorbeelden en mogelijke acties, de informatie en motivatie die kunnen leiden tot een gezonder en vitaler leven.

## Werken met totemdieren

(1-4 dagen)

In oudere culturen was het zeer gebruikelijk met totemdieren te werken. Dierentotems vertegenwoordigen de archetypische krachten van dieren. Het is een manier om jezelf beter te leren kennen, inzichten te krijgen en uitdagingen aan te gaan. In deze workshop zetten we deze oude traditie in een hedendaags kleedje

## Zelfzorg

(1-2 dagen)

Wat we kunnen veranderen om beter voor onszelf te zorgen, weten we mogelijk wel... Het doen is soms net iets lastiger.

Wat betekent voor jou zelfzorg? Is dat gezonde voeding? Beweging? Relaxatie? Slaaphygiëne? Of gewoon lekker kletsen met de maten of op café met vriendinnen? We zoeken het samen uit.

En, je mag je aan meer verwachten. Want alleen een opsomming hoe je vitaal en met goesting leeft, daar komen we niet mee verder. Zelfzorg betekent doen!

Het wordt dan ook een interactieve avond waar jij met jouw vragen en hindernissen heel erg welkom zijn.