



# De volgende stap

'Verandering is de sleutel tot groei'

**Categorie:**

Coachingstraining

**Doel:**

- Inzicht in en bewustwording van eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen die beperkend werken in de huidige praktijksituatie.
- Meer balans tussen ratio en gevoel creëren.
- Bewust ander gedrag vertonen.
- Leren omgaan met (werk)druk, stress en spanning.
- Leren de regie in eigen handen te nemen.
- Leren waar je invloed ligt en deze optimaal benutten.

**Doelgroep:**

Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en hierdoor belemmerd worden in hun functioneren. En hier bereid zijn om hun eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen te onderzoeken en hier een andere stap in willen maken.

**Omschrijving product:**

Deze 4-daagse groepstraining bevat een mix van informatie, oefeningen en het delen van de ervaringen. In deze training worden oefeningen gebruikt uit onder andere NLP (neuro linguïstisch programmeren) en CGT (cognitieve gedragstherapie). Daarbij worden de deelnemers uitgedaagd om op een andere manier naar hun blokkade(s) te kijken en hier een andere keuze te maken dan voorheen. Zowel de creativiteit, de ratio als het gevoel worden hierbij aangesproken.

Door het intensieve traject van 4 dagen (3 dagen achtereen en 1 terugkomdag na 2 of 3 maanden), huiswerkopdrachten en de krachtige mix van denken en doen is deze training uitermate geschikt om uw collega's te helpen bij persoonlijke blokkades op het werk en een bijdrage te leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling en effectiviteit. Bijvoorbeeld in het kader van een functioneringsprogramma of een opleidingsprogramma.

**Resultaat:**

- Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag.
- Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op een "oorzaak" buiten jezelf.
- Doorbroken gedachte- en gedragspatronen.
- Gedragsverandering m.b.t. de blokkade(s) in de praktijk.

**Werkvorm:**

Groepstraining van 3 dagen incl. overnachtingen en 1 terugkomdag.

**Uitvoerende:**

Twee of drie trainers van OEEC (afhankelijk van groepsgrootte).

**Duur:**

4 dagen.

**Tarieven:**

**Standaard tarieven:**

Tariefsoort	Groepsgrootte:	
	t/m 8	9-12
Groepstarief	€ 11.185,-	€ 15.481,67
Individuele inschrijving	€ 1.562,78	€ 1.562,78

**Gecontracteerde tarieven:**

*Bij SLA-afspraken met de opdrachtgever*

Tariefsoort	Groepsgrootte:	
	t/m 8	9-12
Groepstarief	€ 10.066,50	€ 13.933,50
Individuele inschrijving	€ 1.406,50	€ 1.406,50

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training. Aanvullend geldt een tarief van € 562,50 per persoon excl. BTW voor het verblijf, overnachtingen en eten en drinken op een geschikte, luxe locatie.

**Max. aantal deelnemers:**

12

**Annuleringsvoorwaarden:**

Zie onze Algemene Voorwaarden.

**Rendement:**

OEEC doet bij elk individueel coachingstraject en bij elke training een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

**Resultaten voor "De Volgende Stap"**

De vitaliteitsscore (bestaande uit de 3 dimensies Energie, Motivatie en Veerkracht) is gemiddeld **gestegen van 4,53 naar 5,12** (maximale score is 7).

Als de VITA-16 standaarden toegepast worden op deze uitslagen betekent dit het volgende (per persoon):

- € 1.007,- per persoon per jaar kostenreductie voor de werkgever. Door vermindering van verzuim en productiviteitsverlies.
- € 126,- per persoon per jaar reductie in zorgkosten.

	Uitslagen vóór workshop	Uitslagen na workshop	Verandering	Percentage stijging
Energie	4,40	5,02	+0,62	14,1%
Motivatie	4,06	4,71	+0,65	16,0%
Veerkracht	5,22	5,71	+0,49	9,4%
<b>Vitaliteit</b>	<b>4,53</b>	<b>5,12</b>	<b>+0,59</b>	<b>13,0%</b>

Figuur 1 Resultaten VITA-16 training 'De Volgende Stap'

Op verzoek is de effectrapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

Referentie wetenschappelijk artikel:  
van Steenberg E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr;26(2):354-9.

#### Klantevaluaties:

De laatste 44 deelnemers beoordeelden ons als volgt (0-10):

- Training voldeed aan de verwachtingen: **9,2**
- Persoonlijke ruimte: **9,2**
- Veiligheid en vertrouwen: **9,6**
- Ik zou deze training aanbevelen: **9,4**

#### Opmerkingen:

- **Aanmelden?** Vul het [aanmeldformulier](#) in of neem [contact](#) met ons op.
- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponereerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://www.oeec.nl/algemene-voorwaarden)
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website [www.oeec.nl](http://www.oeec.nl)