



Inspiratiesessies:

Loslaten

'De kracht van in het moment aanwezig zijn'

Projecties

'Bewust over je oordelen'

Categorie: Coachingstraining

Doel:

Doelstelling:	Loslaten	Projecties
Verminderen van werkdruk, stress en spanning.	√	√
Bewustwording van eigen gedachten.	√	
Gedachten loslaten.	√	
In het hier en nu aanwezig zijn.	√	
Bewustwording van hoe eigen oordelen en referentiekader doorwerken in eigen gedrag en hoe projectie werkt.		√
Bewustwording van eigen oordelen.		√
Leren échte feedback geven door bij jezelf te blijven.		√

Doelgroep: Medewerkers die (on)bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan.

Omschrijving product: Deze korte groepstrainingen van één uur bevatten een mix van informatie, praktijkvoorbeelden, een korte oefening en het delen van de ervaringen. Door de toegankelijke opzet, de korte duur en de krachtige mix van denken en doen is deze training uitermate geschikt om uw collega's te laten inspireren en een bijdrage te leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling. Bijvoorbeeld in het kader van een vitaliteitsprogramma, opleidingsprogramma of op een teamdag.

Loslaten:

Wist jij dat we gemiddeld 50.000 gedachten per dag hebben? En dat 97% dezelfde gedachten zijn als de dag ervoor? Dit kan leiden tot onrust, stress, minder energie en minder focus op het hier en nu. Met een simpele oefening gaan we in tweetallen onze gedachten benoemen en loslaten, om zo volledig in het moment aanwezig te zijn. Dit brengt rust, aandacht, focus en ruimte voor creativiteit, innovatie en oplossingen.

In deze training worden onder andere principes uit mindfulness gebruikt.

Projecties:

Er wordt besproken wat projectie inhoudt, hoe medewerkers zichzelf, anderen en de wereld interpreteren en hoe dit uitspeelt in het dagelijks leven. De overtuigingen van iemand over zichzelf, een ander of de wereld bepalen hoe iedere situatie wordt geïnterpreteerd en welk gedrag wordt vertoond.

Deze training bevat oefeningen die o.a. gebaseerd zijn op cognitieve gedragstherapie.

Resultaat:

Resultaat:	Loslaten	Projecties
Verminderen van werkdruk, stress en spanning.	√	√
Bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag.	√	√
Beheersing van een praktisch toepasbare methode om meer rust, aandacht en focus te ervaren.	√	
Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op anderen.		√
Feedback geven op een adequate wijze.		√

Werkvorm en duur:

Groepstraining van 1 uur.

Uitvoerende:

Één of meerdere trainers van OEEC.

Tarieven:

Standaard tarieven:

	Groepsgrootte:	
	t/m 30	31-100
Loslaten	€ 733,33	€ 1040,-
Projecties	€ 733,33	€ 1040,-

Gecontracteerde tarieven:

Bij SLA-afspraken met de opdrachtgever

	Groepsgrootte:	
	t/m 30	31-100
Loslaten	€ 660,-	€ 936,-
Projecties	€ 660,-	€ 936,-

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training.

Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer, geluidsinstallatie en stoelen in auditorium opstelling. Vooraf is het gewenst om de locatie te overleggen, zodat deze geschikt is voor de training. Indien één of meerdere onderdelen niet aanwezig zijn, dient dit bij de aanvraag gemeld te worden. De extra kosten worden in rekening gebracht tegen kostprijs plus 1 uur extra tijd voor

het faciliteren. Het uurtarief bedraagt € 135,- excl. BTW. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen.

Max. aantal deelnemers:

Geen maximum aantal deelnemers.
Meer dan 100 deelnemers in overleg.

Annuleringsvoorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

Rendement:

Bewustwording van eigen gedachtepatronen, gedrag en eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit. Daarnaast versterking van communicatie en sociale steun bij collega's en verlaging van de ervaren stress en onmacht.

Opmerkingen:

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: 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