

Ontzorgen

'Neem de regie in eigen handen'

Categorie: Coachingstraining

Doel:

| Trainingsduur: | dagdeel | 1 dag | 2 dagen |
|---|---------|-------|---------|
| Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Leren de regie in eigen handen te nemen. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Leren waar je invloed ligt en bewust nieuwe keuzes te maken. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Nieuwe opties benoemen om met een persoonlijke zorg om te gaan. | | ✓ | ✓ |
| Inzicht en bewustwording van eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen die beperkend werken in de huidige praktijksituatie. | | | ✓ |
| Bewust ander gedrag vertonen. | | | ✓ |

Doelgroep:

Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan. Medewerkers die bereid zijn hier een andere stap in te nemen.

Omschrijving product:

Deze groepstraining bevat een mix van informatie, oefeningen en het delen van de ervaringen. We bespreken de cirkel van invloed en laten de deelnemers onderzoeken waar ze invloed op hebben en waar niet. Vervolgens wordt onderzocht hoe dit zich uitspeelt in het leven. Daarbij worden de deelnemers uitgedaagd om op een andere manier naar hun zorg(en) te kijken en hier een andere keuze te maken dan voorheen. Zowel de ratio als het gevoel wordt hierbij aangesproken.

In deze training worden oefeningen gebruikt uit onder andere NLP (neuro linguïstisch programmeren) en CGT (cognitieve gedragstherapie). Door de toegankelijke opzet 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 en effectiviteit.** Bijvoorbeeld in het kader van een vitaliteitsprogramma of een opleidingsprogramma.

Deze groepstraining kent drie varianten: Kort (1 dagdeel), Basis (1 dag) en Uitgebreid (2 dagen).

Resultaat:

| Trainingsduur: | dagdeel | 1 dag | 2 dagen |
|---|---------|-------|---------|
| Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen, gevoelens en gedrag. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op een "oorzaak" buiten jezelf. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Beheersing van een praktisch toepasbare methode om de eigen invloed te vergroten. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Ideeën voor een andere keuze bij een persoonlijke zorg/blokkade. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Bewuste keuze voor ander gedrag bij een persoonlijke zorg/blokkade. | | ✓ | ✓ |
| Vermindering van beperkende overtuigingen. | | | ✓ |
| Gedragsverandering m.b.t. de zorg/blokkade in de praktijk. | | | ✓ |

Werkvorm en duur:

Groepstraining van één dagdeel (Kort), één dag (Basis) of twee dagen (Uitgebreid).

Uitvoerende:

Bij Kort (één dagdeel): Één trainer van OEEC.

Bij Basis (één dag) en Uitgebreid (twee dagen): Twee of drie trainers van OEEC (afhankelijk van groepsgrootte).

Tarieven:

| Trainingsduur: | Groepsgrootte: | | |
|----------------------|----------------|-----------|-----------|
| | t/m 8 | 9-12 | t/m 16 |
| Kort (1 dagdeel) | - | - | € 1.158,- |
| Basis (1 dag) | € 3.055,- | € 4.172,- | - |
| Uitgebreid (2 dagen) | € 5.182,- | € 7.341,- | - |

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. 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 € 165,- excl. BTW. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen.

Prijspeil 2023; tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

Annulerings-
voorwaarden:

Opmerkingen:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

- 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