

VITO 5D

Veerkracht voor Individu, Team & Organisatie

5-daagse training voor het ombuigen van burn-out

In het kort:

Een doeltreffende training gebaseerd op o.a. NLP, stress management en Systemisch Werk.

Voor mensen die op zoek zijn naar duurzaam herstel en het creëren van een fijne, veerkrachtige toekomst.

Twee blokken van 2 en 3 dagen met veel ruimte voor zelf-inzicht en ervaringsoefeningen.

Voor iedereen met een HBO werk- en denkniveau

Ontspannen leren in vakantiesferen:

een inspirerende locatie met een kleine groep op een prachtige plek midden in de natuur



Ervaring van deelnemers:

'Ik heb mijn eigen gebruiksaanwijzing leren kennen'

'Met een zwaar vermoeid gevoel kwam ik bij de training aan en met een ontspannen en lichter gevoel ging ik naar huis. Inclusief een schatkist aan inzichten en tools om beter om te gaan met alles wat er in mijn leven speelt.'

'Ik voel me een stuk krachtiger, klaar om belangrijke veranderingen in mijn leven aan te gaan'

Leren balanceren tussen inspanning en ontspanning

Merk je dat je al te lang te veel druk en stress hebt en je zo niet langer door wilt gaan?

Zit je wellicht al in een burn-out en ben je op zoek naar een goed en duurzaam herstel?

Voel je je oververmoeid en lukt het je zelf niet om hier positieve verandering in aan te brengen?

Neem dan deel aan onze transformerende 2+3-daagse training, speciaal ontworpen om jou te ondersteunen bij het revitaliseren en het creëren van een veerkrachtige toekomst.

Wat is belangrijk in onzekere tijden?

Niemand weet wat de toekomst zal brengen. Wie zich makkelijk kan aanpassen én tegelijkertijd trouw kan blijven aan zichzelf, heeft de beste kaarten in handen. Dat geldt voor mensen en organisaties. Daarom zien wij veerkracht als hét aandachtspunt voor werknemers en leidinggevendenden: voor individuen, teams en organisaties. Oftewel: VITO.

Welke 'best practices' krijg je?

Tijdens de training ga je aan de slag met beproefde methoden en inzichten. Het Vito-SPECTRUM® garandeert een totaalbenadering van jou als persoon binnen het gehele speelveld. Dit wordt ingevuld met de volgende best practices:

- ✓ Persoonlijk leiderschap en mindset met NLP
- ✓ Veerkracht en stress management met Portzky
- ✓ Dynamiek van loyaliteit met Systemisch Werk
- ✓ Samenwerking hersenhelften met McGilchrist

Voor meer informatie over deze best practices, kijk op: www.veerkracht.info.

Totaalbenadering: Vito-SPECTRUM®

Ieder mens is verschillend, elke levenssituatie stelt andere vragen en toch beschikken we allemaal over een menselijk zenuwstelsel. Vanuit die basis hanteren wij acht vertrekpunten voor een gebalanceerde persoonlijke ontwikkeling, waarin het hele spectrum van leven en werken aan bod komt:

- S** Speelveld: systeem en samenwerking
- P** Perspectief: persoonlijke perceptie
- E** Energie: emotie en evenwicht
- C** Contact: connectie en communicatie
- T** Training: leven lang leren
- R** Resultaat: meetbaar en de juiste richting
- U** Urgentie: prioriteit voor wat nodig is
- M** Mindset: 'autopilot' en zelfregie

Dankzij de totaalbenadering inclusief coaching krijg je concrete handvatten, heldere inzichten en persoonlijke ervaringen die je in elke context kunt gebruiken.

Enkele leerdoelen

- ✓ De oorzaken van burn-out vanuit verschillende perspectieven verkennen
- ✓ De verborgen boodschap van burn-out duiden voor de persoonlijke situatie en de toekomst
- ✓ De essentie van Veerkracht (TAO): Terugverven, Aanpassen en Ontwikkelen. Hoe doe je dat?
- ✓ De essentie van NLP: Waar richt je je aandacht op en hoe geef je daar betekenis aan?
- ✓ De essentie van stress: Wat veroorzaakt het, hoe uit het zich, hoe compenseer je het en hoe reduceer je het?
- ✓ De invloed van taal: herkennen van en omgaan met beperkende en hypnotische taalpatronen
- ✓ Mindset: de instelling van je mentale regelpaneel en hoe daar meer flexibiliteit in te krijgen
- ✓ Contact: afstemming op mensen met andere mentale voorkeuren en ongemakkelijk gedrag
- ✓ Inzicht in je eigen waarden in de context van werk, inclusief het risico op burn-out
- ✓ Stemming: meer zelfregie over je emoties
- ✓ Resultaat: betekenisvolle en haalbare doelen stellen en tegelijkertijd grenzen bewaken

Wat levert het je op?

Meer zelfregie en makkelijker stress ombuigen wanneer het zich aandient:

- ✓ Na deze 5-daagse ga jij met hernieuwd vertrouwen, ontspanning en nieuwsgierigheid elke situatie tegemoet.
- ✓ Je hebt geleerd en ervaren hoe je je eigen lichaam en geest effectiever kunt gebruiken om ervaringen te krijgen waar je naar verlangt.
- ✓ Je hebt nieuwe betekenis gegeven aan het fenomeen 'burn-out' en kunt met het geleerde een positieve toekomst tegemoet zien.



VITO: Veerkracht voor Individu, Team en Organisatie

Leren balanceren tussen inspanning en ontspanning

Wie geeft de training en de coachsessie?

De training wordt verzorgd door twee van onze NLP-trainers met een brede ervaring in het bedrijfsleven. Tussen de blokken door is er ruimte voor een (of meerdere) coachsessie(s) met 1 van de trainers. Dit kan zowel live als online plaats vinden.

Leren door oefenen en feedback krijgen

Het uitgangspunt tijdens de training is dat we steeds uitgaan van waar jij nu staat en wat jij nu nodig hebt om vooruit te komen. Van jouw huidige inzichten en ervaringen: hoe zie en doe ik het nu en welke informatie, nieuwe ervaringen en inzichten zijn helpend voor een volgende stap? Een werkboek met praktische schema's maken het leren en ontwikkelen makkelijk en leuk. Een helder e-book geeft je handvatten om ook thuis met het geleerde verder aan de slag te kunnen gaan.

Wat kan ik ermee?

Natuurlijk zal de training voor iedereen een andere uitkomst opleveren. Maar zeker is dat je blik op de wereld en op jezelf nooit meer dezelfde zal zijn. Wat je eenmaal hebt gezien kun je nooit meer 'niet zien'. Je kent je belangrijkste waarden in de context van werk zodat je beter trouw kunt zijn aan jezelf. De communicatie met jezelf en anderen wordt beter. Je wordt uitgenodigd meer de waarde en humor van 'probleemsituaties' in te zien, inclusief de mogelijkheid je juist daaraan te ontwikkelen en anders met een situatie om te gaan. En je zult eerder herkennen waar en wanneer je in een mindere stemming dreigt te belanden zodat je tijdig kunt bijsturen.

Kwaliteit en certificaat

In de cursus staan de kwaliteit van het leerproces en van de relatie tussen trainer en deelnemer centraal op basis van heuristiek en het wetenschappelijk gevalideerde FIT-format. Op meerdere momenten staan we stil bij de aansluiting tussen jouw verwachtingen en behoeften en je daadwerkelijke ervaring.

De training geeft je het certificaat VITO - Persoonlijk Leiderschap en Stress Management – NLP & Burn-out Preventie met het zegel van CoreNLP.

Inschrijven

Voor deze training geldt een open inschrijving. Indien gewenst kan de training in overleg met de afdeling HR of de bedrijfsarts worden ingebed in een lopend traject. Neem vooral even contact op om de mogelijkheden te verkennen.

Verdere details

De training wordt gegeven in kleine groepen van 6 tot 8 personen. De training beslaat 5 dagen verspreid over een eerste blok van 2 dagen en een tweede blok van 3 dagen. De lunch wordt alle dagen verzorgd evenals een avondmaaltijd op de eerste avond van het eerste blok en op de eerste twee avonden van het tweede blok. Voor overnachting in Vorden kun je tegen een kleine vergoeding gebruik maken van een kamer op Vrije Oogst. Er zijn ook diverse leuke hotels en B&B's in de buurt.

Tijden: 10:00 – 17:00 uur

Investing: € 2.495,- excl. 21% BTW per deelnemer

De investering is incl. lunch, drie keer avondeten, lesmaterialen en 1 coachsessie tussen de blokken door. Indien gewenst kunnen er meer coachsessies gepland worden. Het tarief hiervoor is €155,- per sessie excl. 21% BTW.

Locatie en data: Vrije Oogst, Zomervreugdweg 3, 7251 NX Vorden - www.vrijeoogst.nl/agenda



Meer informatie en inschrijven?

Kijk voor meer informatie op www.veerkracht.info. Wil je eerst nog wat meer aanvullende informatie, afstemming over jouw situatie of vrijblijvend kennismaken met een van onze trainers, laat het ons dan vooral even weten. Je kunt je plek reserveren of een optie nemen door een mailtje te sturen naar info@vrijeoogst.nl, met duidelijke vermelding van de trainingsdata, of door gebruik te maken van het inschrijfformulier op onze website.

