



PROGRAMMA TRAINING 3 6 DAGEN

Training 3 6 dagen

Doelstelling: Bewustwording van processen | inzicht in eigen processen / strategieën | opzet persoonlijk ontwikkelingsplan.

Haalbare doelen in de toekomst | transformatie technieken (veranderen van overtuigingen e.d.)

Dag 1 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Kennis en stemming maken.
- Eigen leerdoelen en mogelijke uitkomsten.
- Communicatie processen / waarom mensen doen wat zij doen en hoe je daar (anders) mee om kunt gaan.
- Wat zijn je 'valkuilen' en hoe deze elimineren of te omzeilen.

Dag 2 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Evaluatie dag 1.
- Swish patroon (verander een hinderlijke gewoonte – snoepen e.d.)
- Haal meer energie uit je eigen motivatie en die van anderen
- Versterkende en beperkende overtuigingen (herkennen / erkennen / aanpassen)
- Opzet Persoonlijke Ontwikkelings Plan | leerdoel

Dag 3 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Praktijk evaluatie
- Visual Squash (tegen bijv. onzekerheid, verlegenheid, angst, verdriet etc)
- Bouwen aan vertrouwen (loslaten)
- Energie v/s Kracht & 'De Doorbraak'!



INTERVAL 2 TOT 4 WEKEN voor vervolg deel II

Dag 4 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- **Praktijkevaluatie**
- **Zintuigelijk waarnemen 2.0**
- **Gedachten lezen (oogpatronen)**
- **Time Line (leren van het verleden & loslaten)**

Dag 5

- **Evaluatie dag 4**
- **Veranderen van beperkende overtuigingen**
- **Taalpatronen**
- **Gesprek en luistertechnieken**

Dag 6

- **Praktijkevaluatie**
- **Ankeren**
- **'De Brief' (stap in de toekomst) + evaluatie**
- **Neurologische Niveau's v/s Persoonlijke Ontwikkelings Plan**
- **Te ondernemen stappen P.O.P.**
- **Pantoum**