

Ik en de Anderen



Ik en de Anderen

Ken je dat? Je wilt je leven – werk en privé – effectiever, leuker, uitdagender, rustiger en vervullender maken. Maar je merkt dat er weinig van terecht komt, dat de oude gewoontes te sterk zijn. Dit overkomt velen. Naast dat je jezelf wilt ontwikkelen, zijn er krachten die dat tegenhouden. Het gevolg is dat je vastloopt, energie verliest en irritaties en frustraties krijgt. Je raakt dan uit contact met jezelf én dus ook met anderen. Ik en de Andere helpt je deze patstellingen, dilemma's of cirkels te doorbreken. Ga staan voor wat je voelt en denkt. Wees wie je bent. In deze training leer je je automatische reacties en gedrag patronen te herkennen én te beïnvloeden vanuit een betere samenwerking tussen je hoofd en hart (gevoelens en emoties).

- Ervaar meer vrijheid, ontspanning en plezier bij jezelf en in samenwerking
- Verdiep het inzicht in jezelf en integreer verstand en gevoel
- Leer jezelf te zijn en blijven in contact met anderen
- Ontdek hoe emotioneel je brein is en leer er goed voor te zorgen
- Wees bewust van de wisselwerking tussen jou en anderen
- Neem het initiatief om hinderlijke patronen te doorbreken

Programma

Het programma bestaat uit 3 modules. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- **Module 1: ik, je ambitie en je gedrag (1 dag)**
Verken wie je bent en wat je belemmert. Ervaar hoe je emoties je gedachten kleuren.
- **Module 2: 'ik' en de wisselwerking met anderen (3 dagen)**
Ontdek je eigenheid ten opzichte van anderen, welke impact jij hebt op anderen en wat zij bij jou oproepen.
- **Module 3: contact, verbinden en samenwerken (3 dagen)**
Overstijg reactiviteit en werk samen vanuit je kwaliteiten.

Voor wie?

De training is voor leidinggevendenden, managers, projectleiders, coördinatoren, teamleiders en professionals.

- Je hebt minimaal 5 jaar werkervaring
- Je wilt verdiepen wat voor jou zinvol is in werk en privé
- Je wilt je eigen kwaliteiten verder ontdekken en benutten
- Je wilt je creativiteit en vitaliteit in je werk versterken
- Je wilt meer rust kunnen vinden in stressvolle situaties
- Je wilt verbinding én autonomie in de samenwerking met anderen
- Je hebt hbo of wo werk- en denkniveau



Leren bij de Baak

Bij de Baak krijg je de ruimte om te ontdekken wat je kan, wie je bent en waar je toe in staat bent. We dagen je uit om alles uit jezelf te halen. Leren en ontwikkelen bij de Baak is altijd persoonlijk. We creëren een veilige leeromgeving die jou de ruimte geeft om te ontdekken en te werken aan je persoonlijke leerdoelen. Dit doe je op onze locaties midden in het bos of aan zee.

Ervaringen van deelnemers

'Ik heb het programma ervaren als een prachtige rollercoaster van emoties waarbij je door middel van je verleden jezelf laat groeien richting de toekomst.' *J.B. Wijmer – ABN AMRO Bank NV*

'In een zeer vertrouwde omgeving met goede mensen, kan je op een open en fijne manier jouw eigen aandachtspunten ontdekken en daardoor ook structureel verbeteren.'

N. Ottevanger – DutchLease Amersfoort BV

'Uniek maar niet te omschrijven. Zeker een aanrader voor iedereen.' *D. Beker – SubVice BV*

Praktische informatie

- Duur: 7 dagen
- Groepsgrootte: 11 - 14 personen
- Locatie: Driebergen en Noordwijk

Kijk voor meer informatie over de training en de startdata op de [trainingspagina](#).

Gratis adviesgesprek

Wil je zeker weten of deze training goed bij je past of wil je meer informatie over de training? Plan dan een vrijblijvend adviesgesprek in met een van onze opleidingsadviseurs.

[Vraag advies aan >](#)

je brengt iets
in beweging
als je stilstaat

de **baak**