

Persoonlijke Kracht

de baak

training
ontwikkeling
leiderschap



Persoonlijke Kracht

Hoe blijf jij overeind in de hectiek van je omgeving? Hoge eisen, lastige keuzes en veel taken. Je werkt hard, maar heb je wel tijd om je accu op te laden? Altijd 110 procent ergens voor gaan is een illusie. Dat weet je zelf ook wel. Hoe vind je de balans tussen gas geven en rust houden? Meer energie en meer balans, dát is wat jij wilt. In de training Persoonlijke Kracht vind jij dit terug!

- Herken signalen van negatieve stress en voorkom dat je uit balans raakt
- Krijg inzicht in je patronen en overtuigingen
- Ontdek wat je energie geeft en wat je energie kost
- Vergroot en behoud jouw persoonlijke kracht
- Vind je eigen rustpunt in de dynamiek van jouw omgeving

Programma

Voordat je aan dit programma begint, krijg je een intake- en een coachingsgesprek. Het programma bestaat uit 4 modules en 3 coachingsgesprekken. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- **Voor de training: coachingsgesprek**
- **Module 1: leerdoelen en zelfinzicht (0,5 dag)**
In deze module ga je aan de slag met een zelfanalyse en ga je dieper in op je leervraag.
- **Module 2: verdiepend zelfinzicht (1 dag)**
In deze module ga je uitgebreid in op wie je bent.
- **Tussendoor: coachingsgesprek**
- **Module 3: werken aan je energiebalans (0,5 dag)**
Vind de ideale balans tussen inspanning en ontspanning.
- **Module 4: in de praktijk (0,5 dag)**
Leg de verbinding naar jouw werk.
- **Na de training: coachingsgesprek**

Voor wie?

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

- Je wilt meer energie hebben en goed in je vel zitten
- Je zoekt de balans tussen hard werken en rust houden
- Je hebt het gevoel dat je je te veel laat leiden door de hectiek van je omgeving
- Je bent op zoek naar een manier om dagelijkse patronen te doorbreken
- 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

‘Verbazingwekkend veel diepgang in een korte periode waarbij ik veel meer over mijzelf en mijn “modus operandi” ben te weten gekomen en hoe ik deze kan beïnvloeden.’ *R.H.J. van Rooijen – Rutges*

‘Verhelderend, het heeft mij meer inzicht gegeven in mijn professionele behoeften.’ *S.X. Thesing – Nederlandse Spoorwegen NV*

‘Het was een intensief, inzichtelijk en zeer leerzaam programma.’ *J.H.P. Moors – Yeast BV*

Praktische informatie

- Duur: 4 dagen
- Groepsgrootte: 4 - 6 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**