

Groepstraining **Werken aan veerkracht, verminder je stress!**

Gedurende de dag moet je veel presteren en presenteren. Je houdt veel ballen in de lucht. Van de ene meeting naar de andere en als je je e-mail opent puilt deze uit. Je kent vast wel het gevoel van de tank is leeg of ik ben op. En als dit halverwege de dag is, dan is het moeilijk je taken uit te voeren, helder te denken en als er dan iets tegenvalt om daar snel van te herstellen. Allemaal situaties dat je veerkracht laag is.

Veerkracht is het vermogen om je goed **voor te bereiden** op, **goed om te gaan** met en te **herstellen** van stressvolle, ongemakkelijke of onplezierige situaties. Herstellen gaat sneller als je veerkrachtiger bent. Dat is niet alleen fijn voor jouzelf maar ook voor jouw omgeving. Zowel op het werk als thuis. In deze presentatietraining leer je welke technieken je kunt inzetten. Je leert je zelf kennen en herkennen en bent heel gemakkelijk in staat om je energie gedurende de dag op peil te houden. Je kunt meer doen in dezelfde tijd. Dit is een must vandaag de dag want er wordt veel van je verwacht in een dynamische omgeving. Wetenschap omgezet naar direct toepasbare technieken

Wat leer je tijdens deze training?

- ♥ Technieken om je je veerkracht te vergroten
- ♥ Je hartslag onder controle te krijgen en te houden
- ♥ Je wordt creatiever doordat je hart en hoofd samenwerken
- ♥ Je beter kunt communiceren. Je hoort ook wat er tussen de regels gezegd wordt.
- ♥ Je kunt je beter concentreren. Hierdoor is een klus sneller geklaard
- ♥ Vergaderingen verlopen efficiënter en effectiever. Dat presenteren leuk is

Vaardigheden en competenties

- ♥ Besluitvaardigheid vergroot
- ♥ Tolerantie en controle
- ♥ Flexibiliteit in gedrag
- ♥ Positieve visie
- ♥ Stressbestendigheid
- ♥ Zelfvertrouwen

Investering 4 bijeenkomsten van 3,5 uur in tijd
Verandering kost tijd: daarom over een periode van 3 maanden
Prijs per deelnemer € 595,-

Deze training wordt ook in individueel gegeven vraag naar de mogelijkheden



Uw trainer: Jeroen Stoffels, auteur van het boek Presenteer, vol zelfvertrouwen zonder stress.

Voor wie is deze training geschikt?

Managers, teamleiders, ondernemers, kennis experts, projectleiders, supervisors, professionals

Het wereldwijd toegepaste **Vergroot je veerkracht, verminder je stress!** programma (afgeleid van het Amerikaanse Resilience Advantage™ Programma) heeft zich ruimschoots bewezen bij vele bedrijven zoals Boeing, Hewlett-Packard, Shell en BP. Wereldwijd zijn er meer dan dertigduizend managers in getraind. In Nederland zijn inmiddels trainingen verzorgd voor o.a. Philadelphia, Brugmedia, Asito schoonmaakdiensten, Limor, Windesheim Unilever, Shell, Philips, RABO, ABN-AMRO, Deloitte, de Politie, de Politieacademie, PWC, Ministerie van Economische zaken Hamelink & van den Tooren, RWS en de Nederlandse Spoorwegen. En tal van kleine bedrijven

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het Heartmath instituut in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die de fysiologische factoren van stress meetbaar maakt. Met behulp van ontwikkelde technieken en het emWave® Pro bio-feedback systeem kunnen gezondheid en prestatievermogen van een individu sterk verbeterd worden.