

## PERSONAL ONLINE TRAINING:

# VAN-ZELF-SPREKEND

Ben jij die harde werker die zich regelmatig afvraagt: 'waarvoor doe ik dit eigenlijk allemaal?' Je voelt je regelmatig onrustig en weet vaak niet waardoor het komt. Je doet leuke dingen, maar er echt van genieten lukt je niet. Vragen zoals "wie ben ik eigenlijk, waar word ik blij van, wat wil ik nou echt" spelen veel door je hoofd. Intussen blijf je gewoon doorgaan en tikt het klokje jouw kostbare levenstijd weg. Misschien houd jij dit prima vol tot aan je pensioen. Anderen glijden langzaam richting een burn-out.

### HERKEN JIJ DIT?

- Je werkt structureel over
- Je vindt je werk niet echt meer leuk
- Je blijft beschikbaar terwijl je vrij bent
- Je hebt vage lichamelijke klachten
- Je vraagt je regelmatig af waar je nog blij van wordt
- Je staat op de automatische piloot

Wil je dit veranderen? Neem jezelf onder de loep en laat jouw identiteit het werk bepalen en niet andersom!

Mensen raken zichzelf in de loop van de jaren kwijt. Door opvoeding, feedback, teleurstellingen. Door onbewuste en bewuste signalen over normen en waarden. Je vervreemdt steeds meer van je eigen kern en je eigen waarden. Jouw energie lekt weg. Hervind jouw identiteit en inspiratie en daarmee jouw levenslust! Werken vanuit enthousiasme. Zelf richting geven. Je energiek voelen en wanneer jij je vrienden vertelt over je werk leun je weer naar voren en stralen jouw ogen. Je leeft lichter en bent niet meer afhankelijk van wat mensen van je vinden.

**Het kan.**



## OPBOUW TRAINING

- 1 | Kennismaken (+/- 45 minuten)
- 2 | Jouw binnenkant (max. 60 minuten) met de Core Value Index
- 3 | Jouw buitenkant (max. 60 minuten) met de INSA-methode
- 4 | VAN-ZELF-SPREKEND (max. 60 minuten)
- 5 | Reflectie (max. 45 minuten)

## DE TRAINING

Doel van de training VAN-ZELF-SPREKEND is je bewust maken van jouw oorspronkelijke kern, jouw waarden, jouw aangeboren kwaliteiten en hoe je daar in de loop van de jaren onder invloed van (on)bewuste normen en waarden uit jouw omgeving van bent vervreemd. Hoe je keuzes hebt gemaakt of dingen doet die eigenlijk minder goed bij je passen.

Als jij je hiervan bewust wordt begrijp je beter waarom je niet meer zo geniet van de dingen die je doet, je onrustig voelt en eigenlijk niet meer weet wat je wilt.

Na de training VAN-ZELF-SPREKEND ben je zelfbewuster en geef je richting aan je eigen (werk)geluk.

### 1 | KENNISMAKEN

We starten het programma met een kennismaking. Graag hoor ik waar jij op dit moment tegenaan loopt. Jij hoort van mij hoe ik te werk ga. Na ongeveer 3 kwartier bepalen we samen of de training VAN-ZELF-SPREKEND past bij jouw wensen en doelen. Besluiten we niet verder te gaan dan breng ik je geen kosten in rekening.

### 2 | JOUW BINNENKANT

Stel je zit in een kamer en de lamp brandt voluit. Dan geeft de dimmer vol vermogen energie door naar die lamp. Gaan we de lamp dimmen dan gaat deze minder stralen. Zo werkt dat ook met jouw energiebronnen. Als jij kunt werken volgens jouw eigen kernwaarden dan heb je veel energie. Zet een dimmer op jouw kernwaarden en de energie lekt weg.

Samen gaan wij jouw kernwaarden, dimmers en katalysatoren bepalen en ontdekken hoe deze op dit moment van invloed zijn op jouw (werk)geluk.

Een belangrijk vertrekpunt voor het hervinden van jouw identiteit.

Met behulp van de CORE VALUE INDEX (CVI) bepaal ik welke kernwaarden onderdeel uitmaken van jouw natuurlijke kern. Je ontvangt hiervoor een link naar een online persoonlijkheidsmeting. Gemiddeld genomen kost het invullen daarvan ongeveer 15 minuten. Na het invullen ontvang je een uitgebreide rapportage.



VAKKUNDIG



TOEGEWIJD



WAARDEVRIJ



### 3 | JOUW BUITENKANT

Uniek van mijn aanpak is dat ik mij niet alleen focus op jouw binnenkant. Jouw buitenkant is net zo belangrijk. Tijdens de personal training VAN-ZELF-SPREKEND concentreer ik mij op repeterende bewegingen in jouw gezicht. Deze repeterende bewegingen registreer ik met behulp van een video-analyse. Je krijgt inzicht in jouw:

- kwaliteiten
- communicatiebehoeften
- stressgedrag
- impact op de ander

Voor de analyse van jouw persoonlijke non-verbale stijl maak ik gebruik van de INSA-methode. INSA (Instituut voor non-verbale strategie analyse) heeft 9 jaar wetenschappelijk onderzoek gedaan naar repeterende microbewegingen in het gezicht en wat deze zeggen over de persoonlijkheid van mensen. Uit het onderzoek blijkt dat zich steeds herhalende microbewegingen in het gezicht onbewust plaatsvinden en dat deze dus niet door jou zijn te beïnvloeden. Het geeft een schat aan informatie over jouw identiteit.

### 4 | VAN-ZELF-SPREKEND

Tijdens onze derde afspraak ga je aan de slag met jouw kernwaarden, kwaliteiten en behoeften. Je hebt naar binnen gekeken en je bent je ervan bewust geworden hoe jouw unieke – zelf - zich aan jouw buitenkant manifesteert. Je weet wat voor impact dat heeft op de ander. We ronden af met een concreet stappenplan om vanuit jouw identiteit toe te werken naar een richting in jouw werk die echt bij jou past. Voel je weer energiek en ervaar je dat het klopt waar je mee bezig bent.

### 5 | REFLECTIE

Na een maand spreken we voor de vierde keer af. Graag hoor ik hoe het met je gaat.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

KOSTEN: 695 EURO (EXCLUSIEF BTW)  
TIJDSINVESTERING: +/- 4 UUR  
AANTAL DEELNEMERS: ALLEEN JIJ  
TIJDSTIP: SAMEN BEPALEN; AVOND, OVERDAG

Werkwijze: I.v.m. de coronamaatregelen werken we volledig online. De ervaring leert dat dit goed werkt. Mocht je de gesprekken liever fysiek doen, dan is dat bespreekbaar.

Rapportage: Je ontvangt van de persoonlijkheidsmeting Kernwaarden een uitgebreid rapport kort nadat je het assessment online hebt gemaakt. Van jouw persoonlijk non-verbaal repertoire krijg je binnen een week na onze kennismaking een uitgebreid rapport met foto's en toelichting.  
Aanmelden: [Klik hier](#)

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Bel me gerust!

TEL: 06-15017939

Trineke Kroeze