

# training

## “Inspirerend zelfmanagement”

*Het verschil tussen wat we doen en waartoe we in staat zijn, zou de meeste problemen in de wereld kunnen oplossen (Mathatma Gandhi)*



Sturing geven aan je leven, ophouden met klagen door zelf verantwoordelijkheid te nemen, positief denken, focus op wat je wel wilt in plaats van wat je niet wilt. Bewustwording van wat je drijft en inspireert in je leven en in je werk, wat voor jou van waarde is en hoe je hiernaar handelt, welke belemmeringen je ervaart en hoe deze positief om te buigen. Allemaal zaken die horen bij pro-actieve mensen. Ook allemaal zaken die nog niet zo eenvoudig te realiseren zijn. In de training ‘Inspirerend zelfmanagement’ ga je hieraan werken en ga je op zelf onderzoek uit. Je bent daardoor beter in staat tot het maken van keuzes en je gedrag hierop af te stemmen. Je werkplezier zal daardoor toenemen. Je stelt voor jezelf aan het begin van de training een aantal leerdoelen en werkt hier gedurende de periode van de training aan. De aangereikte theorie is gebaseerd op ‘ De Zeven eigenschappen van effectief leiderschap’ van Stephen R. Covey en heeft vooral een ondersteunende functie.

### Inhoud van de training:

- Wat drijft en inspireert me? Inzicht krijgen in je drijfveren, contact met je inspiratiebronnen.
- Wat voor mens ben ik, wat is van waarde voor mij? Wat bepaalt mijn richting?
- Hoe geef ik leiding aan mezelf? Pro-activiteit is meer dan initiatief nemen, het betekent dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven.
- Prioriteiten en doelen stellen, hoe doe ik dat en op basis waarvan?
- Communicatie, eerst een ander willen begrijpen voor zelf begrepen te willen worden. Hoe communiceer ik met een ander, hoe luister ik ?



### Deelnemersprofiel:

De training is bedoeld voor medewerkers die hun persoonlijke effectiviteit willen verhogen en meer sturing aan hun leven en werk willen geven.

# De trainers

## Wilma Nijboer

Werkt als zelfstandig trainer en coach. Als geboren boerendochter gebruikt ze de wetten van de boerderij ( eerst het land bewerken en bemesten, dan zaaien, onkruid wieden, geduld hebben en aandacht geven en dan pas oogsten) als metafoor voor veranderprocessen bij mensen. Wilma's meest kenmerkende talent is haar inlevingsvermogen, waardoor ze snel aanvoelt wat zich op gedachte- en gevoelsniveau bij een ander afspeelt. Ze is enthousiast en praktisch en gaat ervan uit dat ieder mens de natuurlijke behoefte heeft om zich te ontwikkelen en te groeien. Zie ook [www.nijboer.cc](http://www.nijboer.cc)



## Karola Schröder

Verzorgt als zelfstandig trainer/adviseur diverse trajecten. Karola weet de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers vanuit verschillende invalshoeken met verve te stimuleren en te begeleiden. Kenmerkend voor Karola's stijl van trainen is de directe en zeer persoonlijke aanpak. Zie ook [www.bureauschroder.nl](http://www.bureauschroder.nl)

## Tijdsplanning:

De trainingen vinden plaats op 3 dagdelen en na ongeveer 2 maanden is er een terugkombijeenkomst.

## Locatie

De training vindt plaats op een inspirerende locatie

## Voor meer informatie

Karola Schröder 06 - 22 49 60 25 [karola@bureauschroder.nl](mailto:karola@bureauschroder.nl)

Wilma Nijboer 06 - 52 60 00 40 [info@nijboer.cc](mailto:info@nijboer.cc)

## Aanmelden en kosten

Kosten: € 300,- inclusief cursusmateriaal , koffie, thee en excl. BTW

Karola Schröder

E [karola@bureauschroder.nl](mailto:karola@bureauschroder.nl)

T 06 224 96 025

Wilma Nijboer

E [info@nijboer.cc](mailto:info@nijboer.cc)

T 06 526 000 40