

Training Persoonlijk Leiderschap

*Herken je dit? Je hebt te weinig tijd om je werkzaamheden af te ronden. Pauzes schieten er bij in en een vakantie inplannen wordt lastig. Of taken en werkzaamheden zijn onduidelijk, als gevolg van reorganisaties, je voelt je onzeker. Je wil het graag goed doen en dan zijn er ook nog veeleisende patiënten. Kortom, je ervaart werkdruk en stress. **De training Persoonlijk Leiderschap helpt je verder.***

Wanneer het bovenstaande bij jou structureel plaatsvindt, kan dit leiden tot fysieke, mentale en/of emotionele klachten, zoals slapeloosheid, piekeren, concentratieproblemen of snel geïrriteerd zijn. Uiteindelijk kan dit leiden tot overbelasting of een burn-out. Op de afdeling gaat dit vaak ten koste van de communicatie en de samenwerking.

In deze training Persoonlijk Leiderschap, word je weer leider van jezelf, van je werk en je leven. Deze training neemt je mee in een proces van bewustwording van jouw patronen en overtuigingen. Als je je daar bewust van wordt, kan je jezelf leren besturen. Je krijgt de regie over jezelf. En dat brengt **ruimte, energie en een toename in je effectiviteit.**

Persoonlijke leerdoelen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Hoe ga ik om met verandering en druk vanuit de organisatie?
- Wat is mijn verantwoordelijkheid en hoe stel ik grenzen?
- Hoe creëer/bewaar ik mijn autonomie binnen het systeem van de organisatie?

Deze training wordt verzorgd door twee trainers. Door middel van oefeningen en dialoog met elkaar, creëren deelnemers nieuwe inzichten en ervaringen bij hun persoonlijke leervraag. De training duurt twee dagen. Voor een training op een afdeling denken we graag mee in maatwerk.



Cathelijne Veenkamp heeft haar eigen praktijk in Utrecht: *Riding the Waves, psychotherapie, coaching & training*. Cathelijne studeerde integratieve psychotherapie aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie en volgde daarnaast verscheidene opleidingen over systemisch werken (opstellingen), emotioneel lichaamswerk en individuele begeleiding. *"Ik vind niets mooier dan anderen te begeleiden bij hun proces. Dat raakt mij elke keer weer diep."*



Marcel Hoiting is eigenaar van *Vitaal aan het Werk*, gespecialiseerd in het begeleiden van werknemers met werkstress en burn-out. Marcel volgde diverse opleidingen over coaching en training. Hij beschikt over uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van neurolinguïstisch programmeren (NLP), transactionele analyse en familie-opstellingen. *"Mijn filosofie is dat een mens op meerdere vlakken in balans nodig heeft. Grenzen spelen daarbij een belangrijke rol."*

Tijdsinvestering: twee dagen
Locatie: nader te bepalen
Kosten: € 950,- (exclusief btw) per deelnemer