

Wat levert dit programma op?

Voor de deelnemer:

- Meer rust, zelfvertrouwen en balans in werk en privé
- Beter omgaan met druk en stressvolle situaties
- Versterking van persoonlijk leiderschap en weerbaarheid

Voor de organisatie:

- Duurzame inzetbaarheid en minder kans op uitval
- Meer effectiviteit en helderheid in de rol van de medewerker
- Verdieping in zelfkennis leidt tot betere samenwerking en communicatie

Voor wie is dit programma bedoeld?

Voor professionals die midden in hun werk staan en voelen dat ze behoefte hebben aan meer innerlijke rust, richting en stevigheid - om beter te functioneren en zich verder te ontwikkelen, juist in een veeleisende werkomgeving.

Opbouw in het kort

- 6 programmadagen verspreid over 3 maanden
- 3 individuele sessies met een vaste trainer
- Verdiepingsopdrachten en praktische handvatten
- Groene, rustige locatie met veel privacy
- Gericht op langdurige verandering en toepasbaarheid in het werk

Voorbeeldzin voor het gesprek

"Ik wil me graag verder ontwikkelen op een manier die zowel mijn welzijn als mijn effectiviteit versterkt. Dit programma biedt me de rust en richting die daarvoor nodig zijn - en het helpt me om dat duurzaam toe te passen in mijn werk."