

# Selfmanagement



*een open training  
over:  
leiderschap over jezelf*

*gezond hanteren van spanning en stress  
zelfvertrouwen en innerlijke kracht  
volop gebruik maken van de verborgen mogelijkheden  
van je bewustzijn*

*4 dagdelen  
Vrijdag 26 november 9:00-16:30  
Woensdag 1 december 9:00-12:30  
Woensdag 8 december 9:00-12:30*

## Hoe verhoog je je invloed en je meesterschap over jezelf?

Ken je dat ook?

Je collega's, klanten of baas zijn gespannen en nerveus, en je neemt de spanning bijna automatisch over...

Je moet een prestatie neerzetten en je verliest je rust en daardoor je mogelijkheden om helder te denken en de situatie in de hand te houden...

Je hebt dringend nood aan goede ideeën en hoe meer je erover nadenkt, hoe minder ze opduiken...

Je werkt de hele dag door en pas als je 's avonds thuis zit, merk je hoeveel spanning je hebt meegenomen...

In deze training leer je vaardiger omgaan met spanning en stress, waardoor je niet meer toelaat dat die je belemmeren en inperken. Dit beïnvloedt je fysieke en mentale gezondheid. Je leert van daaruit beter gebruik te maken van (vaak ongekende) mogelijkheden van je brein en bewustzijn om constructieve invloed uit te oefenen op jezelf én op je omgeving.

Je leert o.m.:

- **Fysiek te ontspannen** telkens je dat wenst.
- **Minder onderhevig te zijn aan spanning en stress** vanuit de omgeving en vanuit jezelf.
- **Efficiënter te werken** en meer toegang te krijgen tot je **creativiteit**, doordat je makkelijker kunt ontspannen, waar en wanneer je dat ook maar wil.
- Je **gedachten en gevoelens** te beïnvloeden in de richting die jij wil. Zo ben je niet langer de dupe van opkomende gevoelens of rondtollende gedachten.
- Beter om te gaan met **nervositeit, piekeren en slapeloosheid**.
- **Moeilijke situaties** op een ontspannen en efficiënte manier aan te pakken.
- **Efficiënter leiding te geven** aan anderen, ook als er spanningen zijn.
- Vanuit een ontspannen houding moeitelozer dan ooit te **bereiken wat je echt wil**.

**Aanpak:** We bieden methodes aan die zowel lichaam als geest helpen ontspannen. Van daaruit passen we beproefde technieken toe om de mogelijkheden van ons bewustzijn te verkennen. Deze kunnen ons helpen om onszelf en de omgeving constructief te beïnvloeden. Daarbij komen zowel eeuwenoude benaderingen als recenter ontwikkelde technieken aan bod.

Onze aanpak is **verankerd in de praktijk**: we geven je de nodige achtergrond en wetenschappelijk onderbouwde kaders, om van daaruit vooral te oefenen. Op deze manier heb je na deze cursus een aantal praktische hulpmiddelen in de hand, die je meer meesterschap geven over jezelf in diverse situaties.

#### **Commentaren van oud-deelnemers:**

- *zeer praktisch, zeer goed gegeven, zeer motiverend (NN)...*
- *trainer straalt rust en vertrouwen uit, en grijpt de zaken uit het leven (DM)...*
- *toepasselijk op persoonlijk en professioneel gebied (RB)...*
- *zeer goede afwisseling tussen theorie en oefeningen (HVB)...*
- *helpt om je persoonlijk verder te ontwikkelen (KVdB)...*
- *je leert de dingen anders "zien" en daardoor heb je je "stress" beter zelf in de hand (SVdS)...*
- *heel goed gevoel (SV)...*
- *de cursus zit bijzonder goed in elkaar (DDR)...*
- *uitstekend toe te passen (ED)...*
- *vergroot de horizon (AC)...*
- *vervolg zou heel leuk zijn (ST)...*
- *zal deze materie in mijn verdere leven goed kunnen gebruiken (FB)...*

**Concreet:** De training bestaat uit vier dagdelen: één volle dag en twee halve dagen, met telkens een week ertussen. Hierdoor heb je de mogelijkheid om tussendoor te oefenen.

**Datum en Plaats:** *Vrijdag 26 november 9:00-16:30, woensdag 1 december 9:00-12:30 en woensdag 8 december 9:00-12:30.* Hotel De Wolsack, Wollemarkt 16, **Mechelen** (vlakbij de Grote Markt).

Wegbeschrijving wordt aan de deelnemers bezorgd.

#### **Begeleiding: Jef Clement**

**Deelname:** 690 euro (excl. 21% BTW), documentatiemap inbegrepen. Catering (lunch op eerste dag en koffie/thee/dranken tijdens de pauzes): 30 euro.

**Voor oud-deelnemers: GRATIS HERHALEN.** Deelnemers die reeds eerder de training "Self Management" volgden, en deze training als herhaling en verdieping willen meemaken, kunnen dit gratis doen. Je betaalt enkel 90 euro als bijdrage in de kosten.

**Inschrijvingen en meer informatie:** Via e-mail: [info@centerforselfmanagement.com](mailto:info@centerforselfmanagement.com)

Telefonisch: Center for Selfmanagement - Jef Clement: +32 (0)485 640122 of +32 (0)2 4113473.

Via website: [www.centerforselfmanagement.com](http://www.centerforselfmanagement.com)

#### **SUBSIDIES EN TEGEMOETKOMINGEN: meer dan de moeite waard om aan te vragen!**

**KMO's en vrije beroepen** kunnen subsidie aanvragen bij het Vlaams Gewest: vanaf 2009 wordt 50% van de deelnameprijs terugbetaald! Wij zijn erkend als dienstverlener (opleidingscheques) onder nummer DV.0105486. Zie [www.kmo-portefeuille.be](http://www.kmo-portefeuille.be)

**Werknemers** kunnen een (kleine) subsidie aanvragen via [www.vdab.be/opleidingscheques](http://www.vdab.be/opleidingscheques)

**Zelfstandigen en deelnemers die privé inschrijven:** aarzel niet als je moeilijk kunt betalen en overleg met ons over een tegemoetkoming.

Deze training wordt op aanvraag ook **op maat** gegeven binnen organisaties en bedrijven. Bel of email voor meer informatie.