

Selfmanagement en Stresspreventie

een open training over: meesterschap over jezelf

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

Een korte en krachtige cursus in 4 dagdelen

In MECHELEN

24 oktober 2018 - 9:00-16:30

7 november 2018 - 9:00-12:30

14 november 2018 - 9:00-12:30

In GENT-ZWIJNAARDE

15 november 2018 - 9:00-16:30

21 november 2018 - 9:00-12:30

4 december 2018 - 9:00-12:30



**Hoe verhoog je je invloed en je meesterschap over jezelf? Hoe voorkom je spanning en stress?
Hoe hanteer je spanning en stress als die toch optreedt?**

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.

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

info@centerforselfmanagement.com

www.centerforselfmanagement.com

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 enkele dagen ertussen. Hierdoor heb je de mogelijkheid om tussendoor te oefenen.

Datum en Plaats:

In **MECHELEN**: 24 okt 2018 - 9:00-16:30 * 7 nov 2018 - 9:00-12:30 * 14 nov 2018 - 9:00-12:30 in Hotel Elisabeth, Stassartstraat 26, **Mechelen**.

In **GENT-ZWIJNAARDE**: 15 nov 2018 - 9:00-16:30 * 21 nov 2018 - 9:00-12:30 * 4 dec 2018 - 9:00-12:30 in Kasteel Zwijnaarde, Van Schayckstraat, **Zwijnaarde**

Wegbeschrijving wordt aan de deelnemers bezorgd.

Begeleiding: Jef Clement

Deelname: 890 euro (excl. BTW). Documentatiemap inbegrepen. Catering **70 euro (excl. BTW)** (lunch op eerste dag en koffie/thee/dranken tijdens de pauzes).

Voor oud-deelnemers: Goedkoop HERHALEN. Deelnemers die reeds eerder de training "Self Management" volgden, en deze training als herhaling en verdieping willen meemaken, kunnen deelnemen aan de prijs van **240 euro (excl. BTW)** als bijdrage in de kosten.

Inschrijvingen en meer informatie: Via e-mail: info@centerforselfmanagement.com

Telefonisch: Center for Selfmanagement - Jef Clement: +32 (0)485 640122

Via website: 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: 40% van de deelnameprijs wordt terugbetaald! Wij zijn erkend als dienstverlener (opleidingscheques) onder nummer DV.O105486. Zie www.kmo-portefeuille.be

Werknemers kunnen een (kleine) subsidie aanvragen via www.vdab.be/opleidingscheques

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.