

CORE MANAGEMENT TRAINING

Core Management Training

De Core Management Training helpt je je effectiviteit, voldoening en veerkracht te vergroten in de meest fundamentele gebieden van je leven. Dit kan gaan om het opbouwen en richting geven aan een carrière, het onderhouden van relaties en het stimuleren van persoonlijke groei.

In de Core Management Training krijg je met behulp van een unieke ervaringsgerichte methode inzicht in hoe jij in het leven staat. Je traint je in vaardigheden om belemmerende patronen te hanteren, waardoor ze niet langer hinderlijk zijn. Je ontdekt je kwaliteiten en leert ze als uitgangspunt te nemen. Je blik wordt niet langer vertroebeld door zaken die er niet toe doen.

Deze helderheid brengt energie, rust en kracht. Het wordt dan duidelijk wat je werkelijk wilt en kunt. Je maakt bewust keuzes en neemt daar verantwoordelijkheid voor. Zo bereik je je doelen en verbeter je de kwaliteit van je leven.

Uniek recept

- inspirerende uitleg van theorie
- persoonlijke, ervaringsgerichte oefeningen
- individuele training
- telefonisch nazorg
- terugkomdag na 3-6 maanden
- 4,5 dag ontspannen ontwikkelen
- continu 1-op-1 contact trainers
- 1 trainer op 3 cursisten
- 25 jaar ervaring
- prachtige lokatie

Individueel trainingsprogramma

Het unieke van de Core Management Training is dat elke deelnemer 4,5 dag achtereen een individueel trainingsprogramma doorloopt. Niemand hoeft iets in de groep te delen. De stappen die je zet, bespreek je alleen met een van de trainers. Deze trainers (één trainer op drie deelnemers) staan de hele week tot je beschikking en geven je coaching en begeleiding op maat. Op deze manier kun jij je richten op zaken die specifiek voor jou van toepassing zijn en de training in je eigen tempo doorlopen.

Opbouw

In de eerste fase van de basistraining onderzoek je door middel van verschillende oefeningen je eigen gedachten en gevoelens, oordelen en de manier waarop deze functioneren. Je gaat zien hoe deze ideeën je ervaring van de werkelijkheid kleuren en je gedrag bepalen. Je ontdekt ook welke standpunten je kunnen belemmeren.

Er worden presentaties gegeven over geluk en succes in leven en werk en over de theoretische achtergrond van verschillende oefeningen. Wanneer de puzzelstukjes op tafel liggen en helder is welke ideeën en gevoelens hinderlijk zijn, kunnen deze in de tweede fase van de training met behulp van een aantal oefeningen geïntegreerd of opgeruimd worden. Hierdoor worden ze niet langer als storend ervaren.

Het richten van aandacht speelt een grote rol en wordt elke dag, zowel binnen als buiten, geoefend. De weg is nu vrij om, in het derde deel van de training, tot dan toe niet herkend potentieel te 'ontdekken'. Het huis kan na de opruiming als het ware opnieuw ingericht worden. Je krijgt de kans om je persoonlijke visies te ervaren en te formuleren. Wanneer deze helder zijn, stel je daarbij horende doelen op, die je met een speciale oefening stevig en concreet in je leven neerzet.

Leerdoelen

- Bevorderen van de vaardigheid tot (zelf)waarneming
- Inzicht in eigen verwachtingen, emoties, overtuigingen en oordelen
- Reactiekeuzemoment: ervaren dat je je gedrag niet door anderen hoeft te laten bepalen noch door de eigen gedachten en emoties. Dit levert keuzevrijheid op en ook de daarbij horende noodzaak verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen keuzes
- Ontwikkelen van het vermogen om iets vanuit verschillende standpunten te observeren
- Leren coachen van anderen, o.a. door de toepassing van het reactiekeuzemoment
- Stimuleren van een leefwijze met aandacht voor het hier en nu
- Voortbouwen op sterke punten en managen van zwakke punten
- Inzicht in eigen drijfveren en die vormgeven in visies met daarbij horende doelen en acties

Doelgroep

- mensen die zich willen ontwikkelen
- mensen die hun functioneren willen verbeteren
- mensen die aan hun relaties willen werken
- mensen die hun leven in balans willen brengen
- leidinggevendenden die verandering nastreven
- mensen die stress ervaren
- mensen met een (dreigende) burn-out
- mensen die willen herstellen van een burn-out
- mensen die van baan moeten of willen veranderen.

denk hierbij aan:

- managers
- hr-managers en -adviseurs
- people managers
- account managers
- arbeidsbemiddelaars
- office managers
- high potentials
- diverse functies in de zorg
- diverse ondersteunende functies

Info

Taal tijdens de training

Nederlands, Engels

Taal trainingsmateriaal

Nederlands, Engels, Duits

Kosten

Training incl. nazorggesprek, terugkomdag en boek Volledig Vrij - A.Raaijmakers
€ 3650,- excl. 19% btw

Verblijfskosten, inclusief overnachting, terugkomdag
€ 1250,- excl. 6% btw

Locaties

Kapellerput in Heeze
Blooming in Bergen