

Zonder ontspanning Geen inspanning



www.gulliver-trainingen.nl

“Rust, Reinheid en Regelmaat, zei mijn oma altijd al”

Een wijs gezegde dat in deze hectische tijd ontzettend belangrijk is!

We leven in een tijd van overvloed, wat ons veel moois heeft gebracht. Dit heeft echter ook zijn keerzijde:

- Geen focus
- Altijd bereikbaar
- Alles moet perfect
- Altijd online
- Je weet soms niet meer wie **JIJ** bent

Wil jij meer energie en geluk ervaren?

Optimaal presteren op je werk, en energie over hebben voor de zaken die voor jou echt belangrijk zijn, dat wil toch iedereen?

Wat geven we je mee?

- ✓ Kennis en vaardigheden
- ✓ Inzicht in wat jou motiveert (drijfveren)
- ✓ Hoe zit jouw (sociale)omgeving er uit, wie en wat geven jou wel/geen energie
- ✓ Hoe je zowel fysiek- als mentaal fit blijft
- ✓ Accepteert wie JIJ bent en waarom

Voor wie is deze training geschikt?

Voor iedereen die een leven lang wil leren en zo af en toe uit zijn comfort zone durft te stappen. Hierdoor word je een nog mooiere versie van je ware zelf!

Zonder ontspanning Geen inspanning



“ LESS IS MORE “

Hoe ziet het trainingsprogramma er uit?

Sessie 1: Wie ben ik (Sense quotiënt SQ, ofwel zingeving)

- Waar word ik vrolijk van
- Waar krijg ik energie van
- Waar ga en wil ik heen

Sessie 2: Wie heb ik nodig en waarom (Emotie quotiënt EQ)

- Jijzelf
- De ander
- Het team
- Verandering

Sessie 3: Kennis en capaciteit (Intellectueel quotiënt IQ)

- Welke kennis heb je nodig om je eigen koers te bepalen
- Wat zijn jouw capaciteiten
- Wat mis je nog

Sessie 4: Hoe blijf jij fysiek fit (Fysiek quotiënt FQ)

- Doe niet aan tijdmanagement, maar aan energimanagement
- Welke voeding heb jij nodig
- Wat doet slaap
- Wat is de rol van voeding en beweging
- Waarom is regelmaat, zoals oma al zei, zo belangrijk

Zonder ontspanning

Geen inspanning



Training regulier: 3 dagen

€ 2750,- (ex btw)

- Deelnemers 8 t/m 15
- 2 Trainers
- Huiswerkopdrachten
- Hand-outs

Intensieve (**maatwerk**)begeleiding van twee trainers met huiswerkopdrachten om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het resultaat van de praktijkervaringen worden besproken en verder verfijnd. Hierdoor halen de deelnemers een optimaal rendement uit hun tijdsinvestering.

Training medium: 1 dag

€ 1000,- (ex btw)

- Deelnemers 8 t/m 15
- 2 trainers

Intensieve begeleiding van twee trainers, alle tools worden besproken en er wordt aan de hand van activerende werkvormen geoefend.

Training light: 1 dagdeel

€ 500,- (ex btw)

- Deelnemers 8: 1 trainer / 15: 2 trainers

Kennisdeling over de onderwerpen door middel van activerende werkvormen.