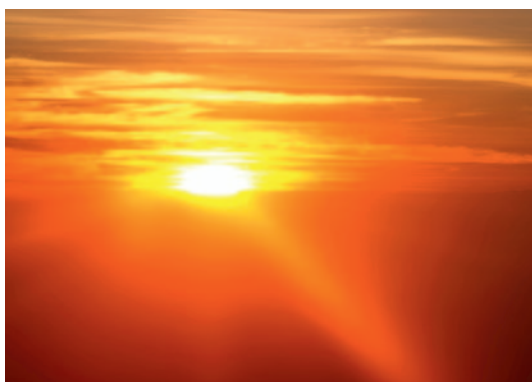


## Balans in werk en leven

3 DAGEN

*Door de waan van de dag en onder hoge tijdsdruk verliest u de balans. U voelt zich soms gejaagd, heeft stress en te weinig tijd voor uzelf. U kunt prioriteiten stellen en keuzes maken, maar u vindt veel belangrijk, uitdagend en interessant. Wilt u met meer rust, innerlijke kracht en plezier naar het werk? In deze training onderzoekt u welke factoren kunnen bijdragen aan een prettig gevoel van persoonlijk evenwicht. In evenwicht neemt u ontspannen beslissingen. U stelt heldere prioriteiten en behoudt voldoende energie. Hierdoor boekt u zowel zakelijk als privé vooruitgang.*



### Resultaat

- U weet welke zaken voor u van wezenlijk belang zijn
- U kent de factoren die uw balans in werk en leven beïnvloeden
- U maakt bewuste keuzes, zodat leven en werk een harmonieus geheel vormen
- U kent uw eigen energiebalans
- U stelt heldere prioriteiten die passen bij wat u werkelijk wilt
- U werkt met technieken voor persoonlijk leiderschap
- U beschikt over strategieën die leiden tot meer energie, meer productiviteit en meer plezier
- U stelt een persoonlijk actieplan op

### Doelgroep

De training is bedoeld voor mensen die de behoefte hebben om de juiste balans te vinden en met meer ontspanning en plezier te werken en te leven.

### Studiewijze

Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. Deze geschiedt schriftelijk. Hierin worden uw persoonlijke leerdoelen in kaart gebracht. Persoonlijke reflectie op de kernthema's in uw leven en werk staat centraal. Onder begeleiding van een deskundige trainer wisselt u ervaringen uit en geeft u elkaar feedback. Tijdens de training maakt u een persoonlijk actieplan, waarin u bepaalt aan welke zaken u gaat werken in de periode tussen de trainingsdagen en na de training.

### Duur, data en plaatsen

3 dagen. De training wordt verzorgd in een inspirerende omgeving in de regio Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Zwolle en Eindhoven.

Training: wo 15 jun – do 16 jun – wo 29 jun 2011

Training: wo 12 okt – do 13 okt – wo 2 nov 2011

Training: wo 25 jan – do 26 jan – wo 8 feb 2012

Training: wo 25 apr – do 26 apr – wo 9 mei 2012

Training: wo 13 jun – do 14 jun – wo 27 jun 2012

Maximale groepsgrootte: 10 personen

### Investering

€ 1.495

*Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement.*

*De totale investering is excl. btw.*

### Programma

- De factoren die uw balans beïnvloeden
- Leven en werken vanuit passie
- Motivatie en inspiratie in uw werk
- Omgaan met stressfactoren
- Zicht op eigen energiebalans: energiegevers en energievreters
- Persoonlijk leiderschap en keuzes
- Valkuilen en belemmerende overtuigingen
- Bepalen van eigen doelen en waarden
- Grenzen stellen en assertief communiceren
- Ontspannen werken en leven
- Inbrengen eigen situaties en omgeving
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

### Advies en inschrijving

Voor uw vragen staan onze adviseurs u graag uitgebreid en deskundig te woord. Telefoonnummer 030 – 29 19 888. Het inschrijfformulier vindt u achter in de brochure of op internet ([www.icm.nl](http://www.icm.nl)).

Deze training biedt ICM ook In Company aan.