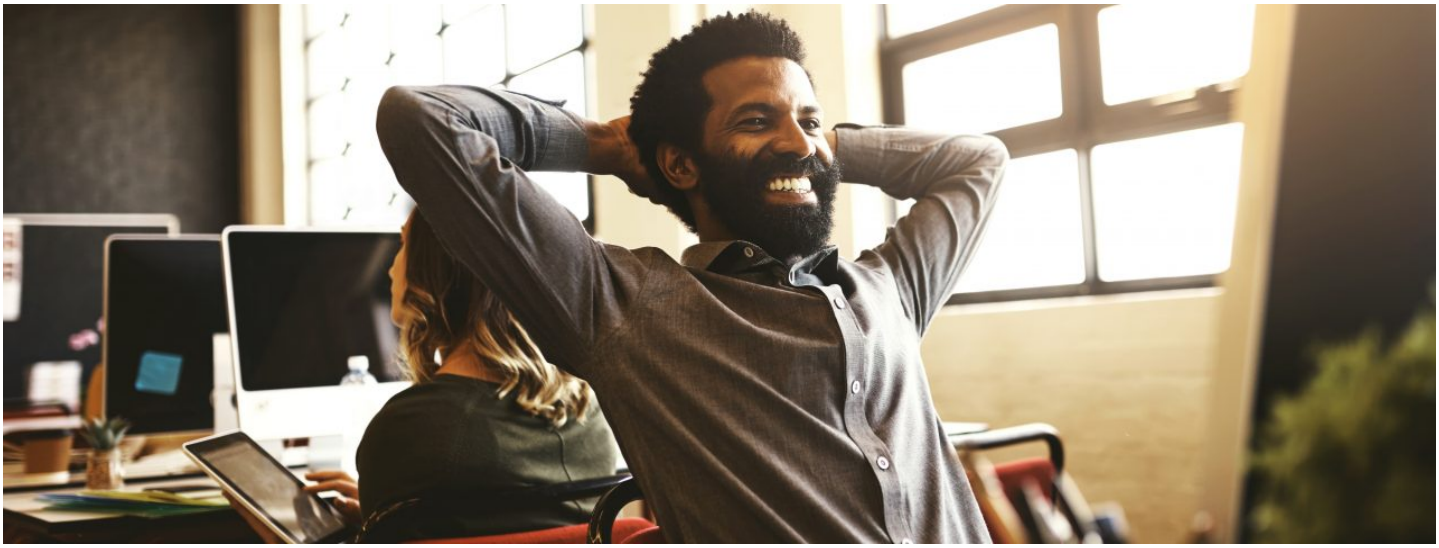
Vitaal en Mindful werken

In deze training leer je hoe je een betere balans tussen werk en leven aanbrengt. Je ontdekt wat je echt belangrijk vindt in je leven en leert daarnaar te handelen.



Wil je met meer energie en ontspanning werken en leven? Vitale mensen hebben meer plezier in hun werk, zijn doelgerichter en succesvoller. In deze waardevolle training onderzoek je hoe je op je eigen manier een betere balans tussen werken en leven aanbrengt. Je leert je energiebronnen effectiever te benutten, heldere prioriteiten te stellen en voldoende energie te behouden. Praktische mindfulnesstechnieken helpen je hierbij. Je ontdekt wat je echt belangrijk vindt in je leven en leert daarnaar te handelen. Je stelt een persoonlijk actieplan op waarmee je tijdens en na de training aan de slag gaat. Je brengt jezelf zowel zakelijk als privé naar een hoger niveau.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.595,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Kleine groepen met volop aandacht voor jouw persoonlijke behoeften
- ✓ Activerende werkvormen, afgewisseld met mindfulnessoefeningen
- ✓ Een persoonlijk actieplan zorgt voor een blijvende gedragsverandering

Resultaat

- ✓ Je beschikt over strategieën die leiden tot meer energie, productiviteit en plezier
- ✓ Je krijgt inzicht in je persoonlijke energiebalans en uitdagingen
- ✓ Je beheerst verschillende mindfulnesstechnieken
- ✓ Je maakt voortaan keuzes bewust en mindful
- ✓ Je weet wat vitaliteit voor je betekent
- ✓ Je leert keuzes te maken die gezond voor je zijn
- ✓ Je stelt heldere prioriteiten die passen bij wat je werkelijk wilt
- ✓ Je brengt je werk en privé in balans

Doelgroep

De training is bedoeld voor mensen die energiek, mindful en met plezier willen werken en leven.

Ervaar je stress en werkdruk in je dagelijkse leven en wil je hiermee leren omgaan? Kijk dan eens bij de training Effectief omgaan met stress en werkdruk.

Programma

Dag 1: Mindfulness

- Ontdek jouw persoonlijke waarden
- Herken jouw automatische piloot
- Praktische mindfulnesstechnieken
- Jouw routine onder de loep

Dag 2: Energiebalans

- Helpende en belemmerende overtuigingen
- Je energiegevers en energievreters
- Zelfzorg en zelfcompassie

Dag 3: Gezonde keuzes maken

- Persoonlijk leiderschap en keuzes
- Prioriteiten stellen
- Assertiviteit in het kader van energiek en mindful leven
- Hoe nu verder? De essentie van jouw successen en aandachtspunten

Studiewijze

Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven en maken het voor de trainer helder wat de leerwensen van de groep zijn.

Ervaren trainer

Een ervaren trainer begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat.

Persoonlijke aandacht

De trainer geeft persoonlijke aandacht en stelt de vraagstukken van jou en je medecursisten centraal. Daarnaast wissel je onderling ervaringen uit waardoor je van en met elkaar leert. Samen kom je tot handvatten toegespitst op jouw situatie.

Blended learning

Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens een klassikale bijeenkomst meer tijd over om te leren van elkaar. Na de training houd je één jaar toegang tot de rijke online leeromgeving ter verdieping en naslagwerk.

Groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en waardevolle discussies te voeren.

ICM-certificaat

Na afronding van de gehele training ontvangt je het ICM-certificaat.

Plaats & data

De training is van 9:30 tot 17:00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in februari 2027, april 2027, september 2027, november 2027, februari 2028 en april 2028.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: woensdag of maandag
Amsterdam	Dag: woensdag of maandag
Arnhem	Dag: woensdag of maandag
Breda	Dag: woensdag of maandag
Den Bosch	Dag: woensdag of maandag
Den Haag	Dag: woensdag of maandag
Eindhoven	Dag: woensdag of maandag
Groningen	Dag: woensdag of maandag
Rotterdam	Dag: woensdag of maandag
Utrecht	Dag: maandag of woensdag
Zwolle	Dag: maandag of woensdag

Investering

De investering bedraagt € 1.595,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt deze studiewijze.

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook incompany aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/vitaal-en-mindful-werken/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.