

Omgaan met chaos in je hoofd

2 Dagen

Heb jij last van een druk hoofd en merk je dat je snel bent afgeleid? Je begint je werkdag vaak aan allerlei dingen tegelijk, maar merkt dat de tijd door je vingers glipt en je niet zo efficiënt bent als je zou willen. In deze interactieve training onderzoek je hoe je je eigen ideale werkomstandigheden creëert. Je leert je grenzen kennen, zoomt in op jouw uitdagingen en behoeftes en pakt de regie. Je aanpassen hoeft niet meer, zolang voor jou en je collega's duidelijk is hoe je het beste samenwerkt. Na afloop beschik je over vele handvatten om beter om te gaan met de chaos in je hoofd.

Kenmerken

Studieduur: 2 dagen en een individuele coachingsessie

Investing: € 1.495

Locatie: 9

Unieke voordelen

- Kleine groepen met volop aandacht voor jouw persoonlijke behoeften
- Activerende werkvormen, afgewisseld met ontspanning en beweging
- Een individuele coachsessie zorgt ervoor dat jij het maximale uit de training haalt

Resultaat

- ✓ Je hebt inzicht in de werking van jouw brein
- ✓ Je brengt in kaart wat jij nodig hebt voor een effectieve werkdag
- ✓ Je communiceert over je behoeftes
- ✓ Je verbetert de samenwerking met je collega's
- ✓ Je ervaart meer ruimte in je hoofd

Doelgroep

Voor iedereen die innerlijke onrust voelt, moeite heeft om zich te concentreren, hyperactief of impulsief is. Je wilt leren omgaan met de chaos in je hoofd en een grote stap zetten in je ontwikkeling als professional en groei als mens.

Programma

Dag 1: Inzicht in jezelf

- Bewustwording: hoe werkt jouw brein?
- Leren omgaan met chaos en energie
- Jouw persoonlijk leiderschap
- Oefenen met grenzen en voorwaarden stellen
- Wat heb je nodig?

Tussen bijeenkomst 1 en 2 heb je een online coachmoment met de trainer. Je bespreekt waar je tegenaan loopt en bedenkt wat je nodig hebt om dit aan te pakken. Je coach helpt je hierbij.

Dag 2: Concrete stappen naar effectief werken

- Terugblik: wat is de opbrengst van dag 1?
- Duidelijk communiceren met je collega's en leidinggevende
- Doelen stellen én behalen
- Waarop heb je wel of geen invloed?
- Actieplan: wat worden jouw concrete vervolgstappen?

Studiewijze

Ons doel is je zo goed mogelijk voor te bereiden op de stap die je gaat maken in de praktijk, daarom kiezen wij voor de volgende, gedegen aanpak.

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.

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

Persoonlijke coaching | Je trainer is je persoonlijke coach die je helpt jouw vervolgstappen te identificeren en je hierbij tussen de bijeenkomsten adviseert. Praktisch, helder en doelgericht.

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.

Oefenen in de praktijk | Tussen de bijeenkomsten door ga je aan de slag met verschillende kleine opdrachten om zoveel mogelijk inzicht te krijgen in wat voor jou werkt. Je trainer ondersteunt je hierbij in de persoonlijke coachsessie. Zo haal je het maximale uit deze training.

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.

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.

Energieniveau | De trainer houdt (samen met jou) goed in de gaten dat je energieniveau tijdens de lesdagen op peil blijft. Er is voldoende ruimte voor pauze, de trainer kiest afwisselende werkvormen en er is alle ruimte om aan te geven wat jij nodig hebt voor een optimale leerervaring.

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.



icm

Plaats & data

De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat twee bijeenkomsten en een coachsessie. In totaal duurt de training één maand.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

Training: do 3 aug – do 31 aug 2023

Training: wo 4 okt – wo 1 nov 2023

Training: wo 12 dec – wo 24 jan 2024

Training: wo 7 feb – wo 13 mrt 2024

Training: do 4 apr – do 25 apr 2024

Training: wo 5 jun – wo 3 jul 2024

Investering

De investering bedraagt € 1.495 en bestaat uit:

- Leskosten
- Individuele coaching
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 47,50 per dag voor het dagarrangement of € 17,50 per avond voor het avondarrangement. Voor online bijeenkomsten rekenen we geen arrangementskosten. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie. De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie www.icm.nl/btw.

Advies & inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website.

 Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888

 Offerte aanvragen of inschrijven www.icm.nl/och

Deze training biedt ICM ook In Company aan (www.icm.nl/maatwerk).

