



Dagtraining "Ruim je shit op"

Iedereen maakt vervelende dingen mee. Misschien worstel je met jezelf of je relatie. Door je rugzak leeg te maken kun je opgeruimd verder. Door jouw negatieve patronen te veranderen kun je helderder werken en moeitelozer je doelen bereiken. Ik geef je uitleg over mogelijke oorzaken van belemmeringen en hoe je hiervan af kunt komen. In de training maak je ook kennis met Nucleus Coaching, een vernieuwende coachmethode die een versnelde persoonlijke groei kan geven. Mensen ervaren na persoonlijke coachsessies verbeteringen als meer zelfvertrouwen, ontspanning, assertiviteit, minder lichamelijke klachten.

Het is soms een uitdaging om jezelf te kunnen zijn op je werk. Hoe geef je jouw grenzen aan en wat heb je nodig om in je eigen kracht en balans te blijven. Je persoonlijke leiderschap of leidinggeven zou je willen verbeteren. Misschien heb je last van allerlei (on)begrepen (lichamelijke) klachten, belemmeringen, weinig energie, burn-out gevoelens of er tegen aan zitten, onzekerheid, stress gerelateerde klachten, slaapproblemen. Er wordt over targets gepraat, en resultaten, maar hoe gaat het nu eigenlijk met jou?

Inhoud van de training:

- Nieuwste inzichten over herkomst van belemmeringen
- De werking van het menselijk brein
- Trauma's en hoe herken je die?
- Bewustwording van jezelf en leren voelen (wat van mij is en wat van de ander)
- Nucleus coaching en verbetering van welzijn

Datum trainingsdag: De datum staat op de website www.nucleuscoaching.nl/data/ of straks op de nieuwe website nucleus-opleidingen.nl. Deze training wordt online of op locatie verzorgd.

Tijdsschema 9.30 - 16.30 uur

9.30 uur inloop

10.00 start ochtendprogramma

13.00 uur lunch

14.00 uur start middagprogramma

16.30 uur afsluiting