

TRAINING VOOR ZELFONTWIKKELING & PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

de **DUIK**

verdiept je leven

VERANDERING
DAADKRACHT
BURG
LEIDERSCHAP
GROEI
ZELFVERTROUWEN
KRACHT
VISIE
AUTHENTICITEIT
NIEUWE DOELEN

TRAINING DE DUIK

Medewerkers die zich persoonlijk en professioneel verder willen ontwikkelen. Medewerkers die vastlopen in hun werk of privé en daarmee zichzelf en hun omgeving in de weg zitten. Medewerkers die burn-out (dreigen te) raken of veelvuldig ziek zijn. Als werkgever hebt u waarschijnlijk mensen in uw organisatie voor wie dit herkenbaar is.

Gangbare trajecten zijn dan coaching, loopbaanbegeleiding, begeleiding door een bedrijfsarts of soms therapie. Allemaal goede instrumenten die echter relatief veel tijd vragen. Want hoe langer dit soort situaties duren hoe groter het afbreukrisico is. De Duik is een intensieve vijf-daagse training die een grote diepgang bereikt en zo in korte tijd veel kan opleveren voor uw medewerker en dus voor uw organisatie. Een medewerker die goed in zijn vel zit en optimaal presteert levert immers een directe bijdrage aan het rendement van uw organisatie.

TRAINING

De Duik richt zich op persoonlijke ontwikkeling. In een kleine groep van maximaal tien deelnemers gaat ieder zijn of haar eigen onderzoek aan. De Duik, ontwikkeld in 2008, gaat verder dan veel andere trainingen. Niet alleen kennis en begrip, maar vooral de diepgaande directe ervaring zorgen voor zelfinzicht en verandering. Een training met diepgang maar toch nuchter en praktisch. Het geeft uw medewerker via effectieve en beproefde methoden middelen in handen om beperkende gedragspatronen te doorbreken, oude ballast los te laten en nieuwe doelen te stellen.

Er wordt o.a. gebruik gemaakt van: NLP, mindfulness, systemisch werk (familie-opstellingen), lichaamswerk, ontspanningstechnieken en counselingstechnieken.


Deelnemers ontdekken de herkomst van dieper liggende overtuigingen en opgebouwde patronen die ten grondslag liggen aan hun gedrag.

Ze maken contact met hun innerlijke drijfveren. Op een dieper niveau leren ze veranderingen aan te brengen die duurzaam zijn. De gewenste levensgebieden worden in lijn gebracht met de innerlijke motivatie waardoor men zelf het roer weer stevig in handen neemt.

De opgedane kennis en inzichten worden vertaald naar een effectief persoonlijk ontwikkelingsplan om doelen daadwerkelijk te verwezenlijken. Ook na de vijf dagen worden de deelnemers hier nog in ondersteund.

De Duik is een passend instrument als onderdeel van:

- competentieontwikkeling
- loopbaan oriëntatie
- outplacement
- re-integratie
- stress- en burnoutbegeleiding.



Je ontdekt geen nieuw land als je de kust niet uit het oog durft te verliezen André Gide

TRAJECT

VOORBEREIDING

Het traject start met een screening en een persoonlijke intake om de huidige en de gewenste situatie nauwgezet in kaart te brengen. De deelnemers krijgen ter voorbereiding enkele thuisopdrachten.

VIJFDAAGSE

De Duik is een vijfdaagse 'intensive' van 12 dagdelen inclusief vier avonden.

NAZORG EN BORGING

De training wordt afgesloten met een 4-weken Persoonlijk Stappenplan waarmee het geleerde in de training verder geïntegreerd wordt en deelnemers hun doelstellingen kunnen realiseren. Binnen twee weken vindt er een evaluatie van de training plaats.

Aansluitend kunnen er 3 of meer coachingsgesprekken plaats vinden en is er een Integratiedag en een Verdiepingsdag.

Ook kan er op maat een intensief ontwikkel-, reïntegratie-, of outplacement traject voor uw medewerker worden aangeboden. Meer informatie over de verschillende mogelijkheden en pakketten vindt u op de website.

RESULTAAT

Deelnemers ervaren een opmerkelijke toename in:

- zelfvertrouwen en besluitvaardigheid
- (zelf)leiderschap
- nemen van verantwoordelijkheid
- assertiviteit en daadkracht
- belastbaarheid (stressbestendig)
- positieve interactie met de omgeving
- nieuwe energie
- bezieling, creativiteit en vitaliteit
- persoonlijke effectiviteit (pro-actief i.p.v. re-actief).

In de werksfeer leidt dit tot prestatieverbetering, productieverbetering, competentieontwikkeling en niet te vergeten een positieve bijdrage aan de sfeer in uw organisatie.

REACTIES

'De Duik is een van de weinige trainingen die echte duurzame veranderingen teweegbrengt.'

Chris Veelen, P&O Manager Continu BV

'Een medewerker die aan de Duik deelnam, kwam terug als een ander mens: in balans en met veel meer zelfvertrouwen. Het effect van de Duik overtrof mijn verwachtingen in ruime mate.'

Hans Odenthal, People Manager Sioux Embedded Systems

'De Duik is een training die medewerkers weer bij zichzelf brengt. Dit heeft een groot effect op hun zelfvertrouwen en daarmee op hun functioneren en welbevinden.'

Hanneke Croonenberg, HR-manager Famar

'Als medewerkers de Duik wagen komen ze met positieve energie en volledig open terug, weten ze wat echt belangrijk voor ze is en zijn ze niet meer bang om keuzes te maken; prachtig om te zien.'

San Wojakowski, HRM Teamleider, Dienst IT, Fontys Hogescholen

'Dit is verandermanagement!'

Johan de Kort, Manager Personeel en Organisatie Agio Cigars

TRAINING DE DUIK

CONTACT

Training De Duik
Heksenkruidlaan 9
5646 AD Eindhoven

T 06-49132800
E info@deduik.com

PRIJS 2015

- Een oriënterend gesprek is gratis.
- De prijs voor de Duik bedraagt € 2495,- (exclusief verblijfskosten)
- Aansluitende coachingsgesprekken om het geleerde te borgen en in praktijk te brengen bedragen € 145,- per gesprek.

De bedragen zijn exclusief 21% BTW.

Data, locaties en overige prijzen & informatie vindt u op www.deduik.com.