



## **TALENT VOOR ONTSPANNING!**

### **Een NLP training gericht op stresshantering en stressreductie**

#### **Wat biedt de training Talent voor ontspanning?**

Talent voor ontspanning is een stressreductietraining die volledig gebaseerd is op NLP technieken. NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren: een methode om met simpele technieken een manier van denken te ontwikkelen die concrete veranderingen mogelijk maakt. Met behulp van deze technieken wordt iemand geactiveerd om zijn brein te sturen naar oplossingen. Belemmerende denkpatronen kunnen zo worden omgezet in denkpatronen die helpend zijn.

De training Talent voor ontspanning biedt de mogelijkheid om aan de hand van training en coaching nieuwe perspectieven te ontwikkelen die ondersteunend zijn op het gebied van stressreductie en het voorkomen van stress.

Deelnemers leren om te focussen op oplossingen en mogelijkheden en vooral om deze zelf te creëren. Het resultaat is dat je na de training in staat bent om stress te voorkomen of in staat bent om op een effectieve manier stress te reduceren.

#### **Voor wie is Talent voor ontspanning bedoeld?**

Talent voor ontspanning is bedoeld voor mensen wiens leven en/of werk beïnvloed wordt door stress en die zoeken naar mogelijkheden om op een andere manier met stress om te gaan. Doel is om een balans te vinden tussen werk- en privéleven en de verschillende rollen die daarin vervuld worden.

De training gaat uit van de ontwikkeling van persoonlijke talenten en kracht. Er wordt gewerkt aan weerbaarheid en veerkracht om het fysiek, emotioneel en mentaal welzijn te vergroten en met stress te kunnen omgaan.

#### **Hoe ziet het programma van Talent voor ontspanning eruit?**

De training heeft een interactief karakter met een mix aan werkvormen. De basis is ontleend aan de meest effectieve NLP technieken. Talent voor ontspanning is een programma dat bestaat uit twee onderdelen: een groepstraining en individuele coaching.

De groepstraining bestaat uit twee trainingsdagen waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

- DAG 1:**
- Wat is NLP en wat zijn de uitgangspunten?
  - Inventariseren van de huidige en gewenste situatie
  - Doelen stellen
  - Herkennen en erkennen van stressfactoren en overtuigingen die daarbij horen
  - Stressreductietechnieken



**DAG 2:** Reframing: anders leren omgaan met stress  
Onderzoeken van belemmerende overtuigingen en patronen en omzetten in gewenste overtuigingen en patronen  
Je eigen toekomst creëren met het genereren van nieuw gedrag  
Maatregelen tegen stress op het werk en in je persoonlijk leven

De deelnemer krijgt na elke trainingsdag een individueel coachingsgesprek. Hierin wordt de vertaalslag naar de persoonlijke situatie gemaakt en wordt specifieke begeleiding in het persoonlijk ontwikkelingsplan gegeven. Uitgangspunten zijn het reduceren en voorkomen van stress.

## **Resultaten**

Na afloop van de training Talent voor ontspanning:

- ben je in staat om persoonlijke stressfactoren te herkennen en erkennen;
- heb je inzicht in eigen denk- en gedrag patronen die stress veroorzaken;
- heb je inzicht in stressreductietechnieken en ben je in staat ze toe te passen;
- kun je belemmerende overtuigingen omzetten in gewenste overtuigingen;
- weet je hoe je je weerbaarheid en veerkracht kunt vergroten;
- kun je een actieplan opstellen voor je persoonlijk welzijn en daar naar leven.

## **Duur van het traject en kosten**

Het traject neemt een maand in beslag. Elke twee weken vindt er één trainingsdag plaats en daarna volgt een week waarin het coachingsgesprek wordt gevoerd.

Een trainingsdag duurt van 9.30 tot 16.30 uur met een pauze tussen 12.30 en 13.30 uur.

Een coachingsgesprek neemt één tot anderhalf uur in beslag.

De kosten bedragen €995,= p.p., vrijgesteld van BTW.

## **Groepsgrootte**

Er wordt gewerkt in groepen van maximaal acht personen. Deze groepsgrootte garandeert het leren van elkaar en de persoonlijke aandacht voor elke deelnemer.

## **Informatie**

We geven je graag meer informatie over data en plaatsen:

HUMAN CAPITAL Training & Advies

Tel: 073-6445890

[info@humancapital-ta.nl](mailto:info@humancapital-ta.nl)