



**NIKO
VAN DEN
BERG**

TRAINING
COACHING

Rust, focus en vrijheid

*Rust in je hoofd en lijf
Focus op zaken die het verschil maken
Vrijheid om kennis en kunde in te zetten en van betekenis te zijn*

Ben je toe aan professionele en persoonlijke groei? En wil je:

Duidelijke focus: je wilt niet meer rennen van hot naar her, maar gefocust zijn op dat wat het verschil maakt.

Betere balans: je wilt de tijd nemen voor dingen. Ze niet meer haastig en automatisch doen, met de bedoeling ze snel achter de rug te hebben.

Minder routine: je herkent jouw valkuil. Je doet veel van hetzelfde en vaak gericht op wat anderen van je verwachten.

Passie voelen: je wilt minder gebrek aan tijd, energie en inspiratie ervaren om stil te staan bij zaken die je bezighouden.

Bewuster leven: je wilt bewuster in het leven staan en je persoonlijke en professionele ontwikkeling een 'boost' geven.

In je kracht komen: je wilt je niet meer continu afvragen of jouw capaciteiten wel goed tot hun recht komen in je werk.

Jouw USP's in kaart brengen: je zoekt manieren om in jouw organisatie aan te geven wat jouw bijdrage is als professional. En hoe je optimaal van betekenis kunt zijn.

De beste manier om je toekomst te voorspellen is, om er zelf één te maken! Peter Drucker

Wat levert het coaching programma jou en jouw organisatie op?

Meer focus en energie: je ontwikkelt een duidelijke focus op wat voor jou belangrijk is. Je weet wat voor jou het verschil maakt in je professionele en persoonlijke leven. Je gaat (weer) doen wat je energie geeft en waar je goed in bent!

Sparringpartners: je neemt de tijd om in een inspirerende omgeving met gelijkgestemden na te denken en te praten over zaken die van belang zijn.

Rust en balans: je krijgt weer rust in je hoofd en lijf voor andere dingen dan alleen jouw werk.

Inzicht: je ontdekt wat jouw unieke bijdrage in jouw team en organisatie is.

Effectievere communicatie skills: je gaat effectiever communiceren en handelen, vanuit een duidelijke visie, focus en met heldere doelen.

Senioriteit: je leert je meerwaarde kennen en je oogst waardering en erkenning voor het delen van jouw kennis en kunde.



**NIKO
VAN DEN
BERG**

TRAINING
COACHING

Wat houdt het coaching programma in?

Het coaching programma Rust, Focus en Vrijheid biedt verdieping van professionele groei en duurzame inzetbaarheid.

Je werkt, een half jaar, met andere deelnemers (vier per groep) intensief aan de door jouw geformuleerde doelen. Het programma biedt een duidelijke structuur, frequentie en veel reflectiemomenten met mij, je trainer, en mede-cursisten.

Tijdens het traject werken we met verschillende beproefde modellen en werkmethoden, waaronder actuele inzichten uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Kompasvisie, MBTI en Appreciative Inquiry.

Het programma bestaat uit:

1 intakegesprek,

5 groepsbijeenkomsten van één dag in Driebergen verdeeld over een half jaar
tele-coachingsmomenten tussen elke groepsbijeenkomst.

Om de kwaliteit en diepgang te garanderen, zullen de groepen **niet groter zijn dan 4 deelnemers**.

Dagindeling coaching programma

Dag 1: Inzicht in jouw unieke en professionele bijdrage.

Dag 2: 'Jezelf in kaart brengen'.

Dag 3: Vormgeven aan jouw betekenis en zichtbaarheid.

Dag 4: Zelfsturend leren: jouw persoonlijk ontwikkelpad volgen.

Dag 5: Voltooiing en borging van je missie.

Dag 1: *Inzicht in jouw unieke en professionele bijdrage.*

Ontdek jouw belangrijkste waarden en wat jij nodig hebt om zinvol te blijven werken en te leven.

Je krijgt zicht op wat jou uniek maakt. Waarin jij je onderscheidt van anderen en wat je nodig hebt om energie en met passie te werken.

Inzicht krijgen in je (voorkeurs)gedrag en de mate waarin dat effectief is en energie geeft.

Je leert zaken los te laten die je niets meer opleveren en je afhouden van dat wat wél kans van slagen heeft. Je krijgt inzicht in jouw generatie en levensfase en welke uitdagingen dit heeft.

Je ontdekt jouw meerwaarde voor team en organisatie.

Je krijgt inzicht in welke belangrijke mensen en levenslessen hebben jou gevormd. En welke meerwaarde dat heeft voor anderen.



**NIKO
VAN DEN
BERG**

TRAINING
COACHING

Dag 2: *'Jezelf in kaart brengen'*.

Deze dag ga je 'jezelf in kaart brengen'. Je bepaalt de focus en koers in wat je wilt realiseren. Je krijgt zicht op jouw potentieel en de stappen die je wilt zetten om jouw specifieke bijdrage en deskundigheid vorm te geven.

Om je gedrag te optimaliseren, ga je op zoek naar engelen en duivelse effecten.

Je kent jouw (mentale en fysieke) grenzen. Je respecteert ze en leert ze vooral ook te verleggen.

Na deze dag houden weerstand en twijfel je niet meer tegen. Je weet dat succes volgt na focus en actie.

Je leert hoe je jouw blokkerende overtuigingen kunt herkaderen. Ook besteden we aandacht aan hoe je met (ingrijpende) veranderingen en uitdagingen kunt omgaan.

Dag 3: *Vormgeven aan je betekenis en zichtbaarheid.*

Deze dag staat in het teken van werken aan jouw zichtbaarheid en 'persoonlijke PR'.

Je leert hoe je zichtbaar kunt zijn. En hoe je jezelf op een overtuigende manier kunt presenteren. Met als doel meer betekenis te geven aan zaken die belangrijk voor je zijn.

Je leert optimaal gebruik te maken van flexwerken en flexleren en leert hoe dit bijdraagt aan het realiseren van je doelen.

Jouw professioneel netwerk weet wat jij te bieden hebt. En ze weten waar ze je voor kunnen vinden. Je leert hoe je verbinding kunt creëren om onderlinge wijsheid te delen.

Je bent bewust van de invloed van tijdsbesteding, ontspanning en leefgewoontes.

Je hebt weer scherp wat je nodig hebt om gezond en vitaal te blijven. En wat je hierin wilt realiseren.

Dag 4: *Zelfsturend leren: jouw persoonlijk ontwikkelpad volgen.*

'Alles wat niet verandert, raakt uit balans', is het thema van deze dag.

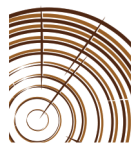
Je leert hoe je open kunt blijven staan voor wat mogelijk is. Hoe je om kunt gaan met allerlei (technologische) ontwikkelingen.

Inzicht in aspecten als leerstijl, leerstrategie en mindset.

Je vergroot je inzicht in jouw leerstijl, leerstrategie en de verschillen tussen Fixed- en Growth mindset. Hierbij leer je hoe je jouw leerstijl verder kunt ontwikkelen. 'Wat je weet en kunt is voor jou vanzelfsprekend, vaak niet voor anderen die daarvan kunnen leren'

Richting de afsluiting van het traject verder vormgeven van jouw persoonlijk actieplan.

Deze dag is er ruimte voor zaken waar je nog aandacht aan wilt besteden. Zaken die je nog tegenhouden om dat te doen wat je graag wilt realiseren. Aan het einde van deze dag weet je wat je te doen staat. En weet je wie je nodig hebt om je hierbij te ondersteunen.



**NIKO
VAN DEN
BERG**

TRAINING
COACHING

Dag 5: *Borgen en voltooien van je missie.*

Tijdens deze afsluitende dag weet je wie je (nog meer) bent als mens en professional. Je weet wat je gaat doen om dat verder vorm te geven.

Je hebt een duidelijke focus. Je hebt geleerd hoe je jouw inzichten en acties wilt en kunt omzetten in concreet gedrag. En hoe je die kunt borgen.

Je hebt duidelijk hoe je anderen deelgenoot maakt van jouw leerproces. En wat jij hierbij nodig hebt.

Je weet met wie je in gesprek gaat. Welke vragen en uitdagingen er voor jou liggen. En je weet hoe je aanpakt.

Terugblik, evaluatie en afsluiting.

We zullen ervaringen delen qua inhoud en proces. Wat vraagt nog aandacht? En welke suggesties heb je ter verbetering van dit traject?

*'Niet je capaciteiten, niet je doelen, niet je plannen,
maar je dagelijkse acties bepalen of een verandering slaagt'*

Voor wie is het coachingsprogramma bedoeld?

Het programma is bedoeld voor mensen die over het algemeen goed in hun vel zitten.

- Functioneer je goed en wil je jezelf als mens én professional blijven ontwikkelen?
- Kijk je kritisch naar jezelf en zie je feedback als een cadeautje?
- Wil je vanuit een betrokken houding en verbinding ook andere deelnemers versterken in hun proces?

Kun je alle bovenstaande vragen met ja beantwoorden, dan is dit coaching programma mogelijk iets voor jou. Meld je aan voor een vrijblijvend gesprek om nader kennis te maken. Bel 06 25 09 69 84 of mail naar Info@nikovandenberg.nl

Zes maanden volop aandacht van je coach en mededeelnemers!

Individuele coachingsessies

Naast de inspirerende groepsbijeenkomsten in Driebergen krijg je, tussen elke bijeenkomst, individuele (telefonisch/Skype) coachingsessies. ter ondersteuning van jouw persoonlijke doelen. Tijdens deze gesprekken bespreken we jouw voortgang door en bespreken we wat jij nodig hebt om op koers te blijven.

Buddy

Tijdens het gehele traject is een andere deelnemer jouw buddy; een klankbord die jou, naast je coach, tijdens het traject ondersteunt. Op deze manier blijf je daadwerkelijk aan de gang met dat wat je tijdens de bijeenkomsten voorneemt.

Rust, Focus en Vrijheid WhatsApp-groep

Om met elkaar in contact te kunnen blijven voor vragen en wensen zullen we een Whatsapp-groep aanmaken.

Feestelijke afsluiting van het traject



**NIKO
VAN DEN
BERG**

TRAINING
COACHING

Het coaching programma sluiten we feestelijk af met een gezamenlijk diner. Dit diner staat in het teken van het naderende afscheid. We genieten samen van onze overwinningen, elkaar en de toekomst. Het diner vindt plaats op een nader te bepalen locatie.

Intakegesprek

Het intakegesprek is bedoeld om te onderzoeken wat je motiveert om deel te nemen, wat het programma inhoudt en wat het voor jou kan betekenen.

Investing

De investering voor dit coaching programma van 5 dagen is € 2.750,00 (exclusief BTW). Inbegrepen zijn koffie/thee, uitgebreide lunch en leermaterialen.

Locatie:

De bijeenkomsten vinden plaats op Landgoed 'De Horst' in Driebergen. Een groene shuttleservice is beschikbaar vanaf station Driebergen-Zeist.



Vrijblijvend gesprek:

Om een indruk te krijgen van het programma kun je contact met mij opnemen voor een vrijblijvend gesprek. Dit gesprek verplicht je uiteraard tot niets en is geen intakegesprek. Het is belangrijk om van te voren te weten waaraan je begint en of er sprake is van een wederzijdse klik.

Bel 06 25 09 69 84 of mail, naar info@nikovandenbergh.nl of neem contact op met mij op via het online contactformulier. In het vrijblijvende gesprek geef ik je een duidelijk, inhoudelijk beeld van het coaching programma en krijg je een idee wat het programma voor jou kan betekenen.