

GRENSVERLEGGENDE WORKSHOP

Resultaten

Deelnemers hebben na afloop meer focus, energie, enthousiasme, zelfvertrouwen en daadkracht om aan hun persoonlijke, professionele en teamdoelen te werken. Zij ontdekken hoe zij door focus, *flow* en overtuigd zijn van hun eigen kracht, zij hun grenzen kunnen verleggen buiten hun comfortzone te nemen.

Wij passen de workshop op maat aan bij de vraagstukken en uitdagingen van uw organisatie

Wij zijn van oorsprong een consultancy & trainingsbureau (www.essentialbi.nl), en kunnen daardoor de workshop nauw laten aansluiten bij visie, uitdagingen en thema's van uw organisatie

Workshop PowerBreak & Workshop Vuurlopen

De PowerBreak omvat onderdeel 1 t/m 7 en is zónder het vuurlopen.

Programma (3 uur)

1. Energizer (leer je energie omzetten in actie, ontdek je comfortzone)
2. Cirkel van Kracht: hoe manage je jezelf om top prestaties te leveren?
3. Focus op je doel en doorbreek belemmeringen (+ plank doorbreken)
4. Laat negatieve overtuigingen en vastgeroeste gewoontes los, vertrouw meer op jezelf en anderen (+ trust fall).
5. Kanaliseer negatieve emoties in actie en daadkracht; verleg je grenzen
6. (+ Pijl doorbraak)
7. Van angst naar actie (betonstaaf buigen).
8. Vuurlopen: over een pad met hete kolen lopen.



Werkvormen

We hanteren uitdagende werkvormen en zelfreflecterende en activerende methodes. Deelnemers ontdekken hoe oude gewoontes hun ontwikkeling in de weg staan. Na afloop hebben deelnemers meer focus, enthousiasme en *drive* om hun persoonlijke en professionele doelen te realiseren.

Veiligheid

Zoals bij alle outdoor oefeningen en fysieke sporten, is er kans op letsel. Daarom werken wij uitsluitend met gecertificeerde begeleiders, die voor professionele begeleiding zorgen.

Wij nemen voorzorgsmaatregelen bij het voorbereiden van de grensverleggende oefeningen.

Deelnemers mogen vooraf geen alcohol of verdovende middelen gebruiken.



Ervaring

Wij hebben meer dan 20 jaar ervaring met het trainen van groepen en meer dan 12 jaren ervaring met het begeleiden van grensverleggende oefeningen en het vuurlopen. We hebben ervaring met groepen van 10 personen tot 800 personen.

Klanten

We hebben workshops verzorgd voor onder andere PsyQ, HP EMEA, Microsoft Europe, Centric, Cisco Systems, TU Delft, Gemeente Nijmegen, Gemeente Deventer, Fri-jado, Jong Management, SNS Reaal Groep, RVS verzekering, KLM, Cool Cat, ING Bank, ABN-AMRO, AXA België, Gemeente Boechout België, TÜV SÜD Benelux, Omega Institute (USA).

