

## Training

### Veerkracht & Vitaliteit



Van leidinggevend en medewerkers wordt verwacht dat ze constant presteren op topniveau, maar veel dagelijkse werkzaamheden kosten energie en zo kunnen er lekken ontstaan in je innerlijke batterij.

#### Doel

Met de training Veerkracht & Vitaliteit worden leidinggevend en medewerkers gestimuleerd om de baas te blijven over hun energieverbruik en daarmee hun vitaliteit. Je leert hoe je kunt opladen, hoe je om kunt gaan met tegenslagen en hoe je onder hoge werkdruk je energie kunt behouden en zo optimaal kunt blijven presteren.

#### Opzet

De training bestaat uit 2 dagdelen:

**Dag 1:** stress- en energiebronnen in kaart brengen. Je gaat ervaren wat de invloed van emoties op je hartritme is en welke invloed emoties hebben op je brein. Je leert door eenvoudige technieken met behulp van biofeedbackapparatuur hoe je onprettige gevoelens kunt transformeren, in een stemming te komen die jij nodig hebt om goed te kunnen presteren en je krijgt meer grip op je emotionele reacties.

**Dag 2:** Leren hoe je jezelf mentaal, emotioneel en fysiek in topconditie kunt brengen. Je werkt aan een persoonlijk actieplan, waarin je de acties vastlegt hoe jij je innerlijke batterij op kunt laden en je energie vast kunt houden.

#### Werkwijze

Je werkt in groepsverband aan het verhogen van jouw vitaliteit. Hierbij werken we met bewezen effectieve biofeedback-apparatuur. Deze apparatuur meet het, per slag veranderende ritme van het hart. Deze hartritmevariatie geeft de staat weer van je emoties en de werking van je zenuwstelsel. Aan de hand van het biofeedbacksysteem kun je monitoren wat de invloed is van stress én kun je ook tastbaar zien hoe de oefeningen van invloed zijn op je innerlijke toestand.

#### Doelgroep

Leidinggevend en medewerkers die continue moeten presteren op topniveau en zich daarbij gezond en vitaal willen blijven voelen. De maximale groepsgrootte is 10 deelnemers.

#### Resultaat

Aan het eind van de training:

- Heb je inzicht in wat je nodig hebt om balans en energie te behouden
- Heb je inzicht in hoe je jouw werkplezier en prestaties zelf kunt beïnvloeden
- Kun je vervelende emoties loslaten en keuzevrijheid ervaren
- Herken je subtiele stress-signalen en kun je ze aanpakken voordat ze chronisch worden
- Heb je geleerd om je systeem te resetten na een stressvol moment
- Kun je helder blijven denken en goede beslissingen nemen onder druk
- Kun je in situaties die nog niet zo makkelijk zijn sterk en positief blijven
- Heb je een persoonlijk actieplan opgesteld, waarin je de acties vastlegt om je innerlijke batterij op te laden en je energie vast te kunnen houden

#### Contact

Voor meer informatie neem contact op met Elvira Claassen via:  
[elvira@solidsense.nl](mailto:elvira@solidsense.nl) of 06-40667135



Meer informatie over onze dienstverlening vindt u op de website: <http://www.solidsense.nl>

