

“Het lijkt wel of ik nergens meer toe in staat ben! De werkdruk neemt alleen maar toe. Wanneer krijgen we het hier eens rustig? Ik moet ook alles zelf doen... Als ik het niet zo druk had zou ik veel beter presteren. Iedereen legt maar van alles bij mij op tafel! Nog een telefoontje en ik ontplof!” Zijn deze kreten voor jou herkenbaar?! Lees dan zeker even verder wat Emovements jou te bieden hebben!

Presteren onder druk!

Optimaliseer jouw persoonlijke prestatie en voel je kracht.

Wie zijn wij?

Wij zijn Miriam van Ommeren en Henrieke van Dam, twee dynamische trainers met veel ervaring in het bedrijfsleven. Zowel ervaren in het geven van bedrijfstrainingen als in het zelf functioneren op management niveau binnen het bedrijfsleven.

Het privé- en zakelijke leven loopt steeds meer door elkaar, snelheid van schakelen neemt toe, de continue bereikbaarheid, en meer zelfwerkzaamheid maken dat we niet meer onder druk uit kunnen. Als zelfstandig ondernemers is een gevoel van druk en tijdgebrek voor ons ook een bekend gegeven. Wij zijn dan ook, net als u, zogenaamde ervaringsdeskundigen op het vlak van druk, in de volksmond stress genoemd. Met onze psychologische, haptonomische en management achtergrond zijn wij gespecialiseerd in het observeren van jouw patroon van omgaan met druk en het jou zelf laten ervaren wat deze druk (stress) met je doet. Tevens kunnen we je laten ervaren wat jouw persoonlijke kracht is, hoe je beter met druk kunt omgaan en hoe je optimaler kunt presteren.

Voor wie ?

Voor iedereen, die onder druk moet leven, werken, functioneren of presteren en het gevoel heeft dat dit beter kan.

Wat is er nu zo uniek aan de training?

We laten jou aan den lijve ervaren hoe druk voor jou van invloed is op je presteren. Door het ter plekke zichtbaar maken van jouw patroon, dat ontstaat onder druk, kunnen we je meer inzicht geven hoe jij met druk omgaat, of wellicht niet omgaat en hoe jouw prestaties hierdoor beïnvloed worden. Hierdoor vergroot je je zelfinzicht en kan je ervoor kiezen het anders te gaan doen.



Wat leer je in deze training?

Je kunt in deze training leren hoe jouw lichaam en geest op druk reageren. Wat is jouw strategie (patroon) om te presteren en hoe voel jij je daarbij? Verder kunnen we je leren hoe jouw prestatie beïnvloed wordt door de druk die je ervaart. Naast het stellen van de 'stressdiagnose' richt deze training zich ook op het optimaliseren van je prestatie. Hoe kun jij, met alle druk die er op je af komt, je eigen kracht blijven voelen, je rust bewaren en tegelijkertijd goed presteren? Topsporters maken gebruik van deze trainingsaanpak om onder druk te scoren, waarom jij niet?!

Hoe pakken wij dit samen met jou aan?

Deze training bestaat uit 2 stappen.

1. Stressdiagnose

Door gesprekken en praktijkoefeningen zul je lijfelijk ervaren wat jij onder druk doet en inzicht krijgen in hoe jij druk ervaart, hoe je hiermee omgaat en dus ook hoe dit jouw prestatie beïnvloedt.

2. Optimaliseren

Op dag 2 leer je je eigen kracht te voelen en je kracht te behouden onder druk. Je werkt aan alle aspecten die je op dag 1 hebt vastgesteld. Dit kan gaan om het trainen van een ander, voor jou, optimaler patroon om met druk om te gaan. Denk hierbij aan:

- Het meer realistisch maken van jouw perceptie van druk
- Het aanpassen van jouw definitie van presteren
- Het verminderen van druk of het anders ervaren van druk
- Het optimaliseren van je prestatie
- Het beter in je vel zitten door je eigen kracht te ervaren

Wat levert onze aanpak uw bedrijf en de deelnemers op?

- o Lager ziekteverzuim
- o Meer zelfvertrouwen van werknemers
- o Meer motivatie en werkplezier
- o Verbeteren van prestaties
- o Minder verloren uren agv het ervaren van stress (geblokkeerd voelen)
- o Minder verlies van energie
- o Meer tevreden gevoel van tijdsbesteding
- o Vergroten van het persoonlijk bewustzijn
- o Persoonlijke ontwikkeling

Kortom, het persoonlijk presteren wordt binnen de menselijke mogelijkheid geoptimaliseerd. Je zult uiteindelijk grip op de werkzaamheden hebben. Het werk heeft jou niet onder controle maar jij het werk.

Trainingsduur

Wij hebben een standaard programma van 2 dagen dat wij aanbieden maar zijn ook graag bereid deze training, met jou als opdrachtgever, naar wens samen te stellen. Eventueel kunnen wij in een individueel vervolgtraject de ontwikkelpunten verder intrainen.

Contact

Voor nadere informatie bel met Henriëke 026 – 3272039.