De weg naar innerlijke rust en zelfcompassie

Leer omgaan met perfectionisme, emoties en zelfkritiek

Innerlijke rust begint bij jezelf. Wil je je eigen menselijke gebruiksaanwijzing en behoeften beter leren kennen? Wil je effectiever leren omgaan met emoties, zelfkritiek en uitdagende situaties? Ontdek de kracht van mindfulness en zelfcompassie. Je opgeven voor deze training is een goede basis om jezelf te accepteren, innerlijke kracht op te bouwen en te groeien.

Resultaat

- Je leert een aantal zelfcompassie oefeningen die je direct kunt toepassen;
- Je begrijpt dat je door te blijven oefenen je eigen hulpbronnen vergroot;
- Je weet hoe je je veerkracht, zelfmotivatie en zelfvertrouwen kunt vergroten;
- Je ervaart meer innerlijke rust en compassie voor jezelf en anderen;
- Je weet hoe je effectiever kunt omgaan met stress en tegenslag.

Competenties

Je versterkt de volgende competentie(s):

- Onafhankelijkheid
- Stressbestendigheid
- Zelfkennis
- Zelfontwikkeling
- Zelfsturing

Voor wie?

Grote kans dat jij hoge eisen aan jezelf, je werk of anderen stelt. Misschien vind je het lastig om fouten te maken. Of word je onrustig en gestrest van kritiek. Wat als je eens zou leren minder te piekeren? En net zo goed voor jezelf te zorgen als je voor anderen doet? Deze training zou daarin zomaar de ommekeer kunnen betekenen.

Deelnemers

De maximale groepsgrootte van deze training is 12 deelnemers.

Inhoud

Gevoelens van ongemak en emotionele pijn horen bij het leven. Maar hoe ga jij met jezelf om als je het even moeilijk hebt? Luister je dan naar je innerlijke vriend of je innerlijke vijand? In deze training leer je vriendelijk en begripvol te zijn voor jezelf. Júist in situaties die lastig, pijnlijk of uitdagend zijn.

Heb jij, net als velen, ook last van die interne criticus? Die lijkt het goed met ons voor te hebben, maar het effect is averechts. Door zo (onbewust) kritisch op jezelf te zijn, verhoog je je stressniveau en blijf je gemakkelijk hangen in ineffectieve patronen. Stress en burn-out liggen dan op de loer, vooral als je geneigd bent de lat hoog te leggen.

Over zelfcompassie zijn veel misverstanden. Het zou egoïstisch maken of zorgen dat je weinig voor elkaar krijgt. Het tegendeel blijkt waar. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe gezonder je met lastige situaties kunt omgaan. Hierdoor vergroot je je veerkracht en zelfvertrouwen. Dit komt ten goede aan jezelf, je werk én de mensen met wie je samenwerkt en leeft.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wat is (het belang van) zelfcompassie?
- Zelfcompassie versus de stress van zelfkritiek
- Hoe mindfulness en zelfcompassie elkaar versterken
- Bewust vriendelijk zijn naar jezelf
- Jezelf motiveren met compassie
- Lastige emoties en emotieregulatie
- Omgaan met uitdagende relaties in je leven en op je werk
- Je ‘state of mind’ positief beïnvloeden

Werkwijze

Met deze training vergroot je je eigen hulpbronnen en werk je aan een stevig fundament voor innerlijk leiderschap. Tijdens de training wisselen theorie, oefeningen en ervaringsgerichte werkvormen elkaar af. Je bouwt stap voor stap kennis op van je menselijke gebruiksaanwijzing, je behoeften en je automatische patronen. Je krijgt meerdere oefeningen aangereikt , waarmee je in de praktijk aan de slag gaat. Je ontdekt wat het beste bij jou past om jouw vermogen tot zelfcompassie verder te ontwikkelen. Je leert hoe je jezelf goed ondersteunt in emotioneel lastige situaties. Je ervaart hoe je je 'state of mind' positief kan beïnvloeden en hoe belangrijk goede zelfzorg is. Je weet hoe je actief bijdraagt aan het vergroten van je veerkracht, welzijn en innerlijke rust. De trainingen worden gegeven in een warme, veilige sfeer en met de nodige humor.

Het vergroten van je vermogen tot zelfcompassie vraagt van jou dat je ongeveer 30 minuten per dag actief aan de slag gaat met de opdrachten en oefeningen.

Opbouw en duur

Leerdagen

De totale doorlooptijd van de training bedraagt 6 weken. De training bestaat uit een online kick-off en 2 bijeenkomsten van 1 dag. Je tijdsinvestering is circa 1 uur aan zelfstudie: theorie- en praktijkopdrachten via de MijnSN leercommunity.

Bijeenkomst 1 en 2:

- 1 dag van 09.30 tot 17.00 uur

Online kick-off

In de online kick-off op de digitale leeromgeving MijnSN.nl breng je je werksituatie in kaart en bepaal je je leerdoelen. Veertien dagen voor aanvang van de training ga je aan de slag met opdrachten, die aansluiten op jouw persoonlijke werksituatie.

Certificaat

Na afronding van de training ontvang je, op basis van aanwezigheid en actieve deelname, een certificaat van SUAS. Hiermee heb je een door het bedrijfsleven kwalitatief hoog gewaardeerd certificaat in huis.

Investering

Training

De trainingsprijs is € 1.295,00 (excl. 21% btw).

Betaal je de training zelf? Dan profiteer je automatisch van een supervoordelige regeling. Je betaalt namelijk géén 21% btw, maar slechts een toeslag van 10%. Je prijs is dan € 1.424,50.

Materiaal

De prijs voor het lesmateriaal is € 67,88 (excl. btw). Je krijgt hiervoor:

- Succeskit SUAS NL
- Persoonlijke licentie voor de leeromgeving MijnSN
- Werkboek Mindful Zelfcompassie (boek)

Arrangement

De prijs voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee en een uitgebreid lunchbuffet is in totaal € 160,00 (excl. BTW). Je betaalt uiteraard geen arrangementskosten als je kiest voor de online variant in de 'virtual class'.

Leveringsvoorwaarden

Kijk voor de actuele leveringsvoorwaarden op onze website www.suas.nl/leveringsvoorwaarden.

Actuele startdata en inschrijving

Je kunt je voor deze training inschrijven via www.suas.nl/IRZ. Daar vind je ook de actuele startdata. Neem voor vragen of hulp bij inschrijving contact op met afdeling Voorlichting. Bel 0418 688 510.

Over SUAS

Jouw talent staat centraal

SUAS zet graag in op talent. Of het nu gaat om het ontwikkelen van je eigen talenten of die van je team of organisatie, wij zijn jouw partner op het gebied van training, coaching en organisatieadvies. Daarmee willen wij een bijdrage leveren aan jouw professionele ontwikkeling én dat van jouw organisatie.

Continu leren

Bij SUAS volg je geen volledig klassikale trainingen meer. Je leert tenslotte het beste door continu te werken aan je leerdoelen. Daarom bieden we je op verschillende momenten en in verschillende leervormen inzichten en werkopdrachten. Via onze digitale leeromgeving stimuleren we actie en interactie binnen jouw trainingsgroep.

Direct toepassen in de praktijk

Je leert het beste op een plek waar je het geleerde direct kunt toepassen. In de voorbereiding voorafgaand aan de training, geef je de trainer inzicht in jouw praktijk. De trainer kan de oefeningen dus specifiek richten op jouw werksituatie.

Leren van de beste trainers

Bij SUAS leer je van de beste trainers; professionals met een gedragswetenschappelijke opleiding en ruime ervaring met groepsdynamische processen. Onze trainers maken je bewust van je eigen kwaliteiten en helpen je bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden en gedrag. Ze hebben een praktische, directe stijl en een sterke focus op de praktijk. Ook werken ze altijd vanuit de laatste inzichten op hun vakgebied.

Bewezen effect

Onze aanpak bewijst zich keer op keer. Dat blijkt niet alleen uit de evaluaties van onze deelnemers, maar ook uit onafhankelijk onderzoek van de Universiteit Utrecht. Onze deelnemers, maar ook hun collega's en leidinggevenden, zien duidelijk en blijvend effect van de trainingen die ze bij ons volgen.

Kies voor kwaliteit

Al sinds 1980 staat het aanbod van Schouten & Nelissen garant voor kwaliteit en blijvend resultaat. Dit leidde tot diverse erkenningen en accreditaties: CEDEO, ISO 9001, ISO 27001 en NVAO. Daarnaast zijn we aangesloten bij verschillende brancheorganisaties waaronder NRTO. Wil je hier meer over weten, kijk dan op suas.nl/over-ons/erkenningen-en-keurmerken.

Trainingen door heel Nederland

Bij SUAS kun je op ruim 30 locaties in Nederland trainingen volgen. De accommodaties zijn geselecteerd op basis van bereikbaarheid en hoge kwaliteit. En omdat veel van onze trainingen wekelijks of maandelijks starten, kun je vrijwel direct aan de slag met jouw persoonlijke ontwikkeling! Kijk voor de verschillende startdata en locaties op onze website: www.suas.nl. Staat de door jou gewenste locatie of datum er niet bij, dan horen dat graag. Bij voldoende vraag kunnen we een training bij plannen.

Contact

SUAS
Van Heemstraweg West 5
5301 PA ZALTBOMMEL

Postbus 266
5300 AG ZALTBOMMEL

T 0418 688 510
E voorlichting@suas.nl
I www.suas.nl

Aanvullende informatie

Plaats reserveren

Het is altijd mogelijk een vrijblijvende optie te nemen op de training van jouw keuze. Hiermee reserveer je voor een bepaalde tijd een plaats in een training. Zo ben je zeker van deelname, mocht je niet direct kunnen beslissen. Neem een optie via onze website of bel 0418 688 510.

Incompany

Wil je deze training samen met collega's volgen? Laat de training dan incompany door ons verzorgen. Schouten & Nelissen ontwerpt ook programma's speciaal op maat voor jouw organisatie. Wil je hier meer over weten? Vraag telefonisch een adviesgesprek aan via 0418 683 440 of stuur een e-mail naar adviesteam.incompany@relevancelearning.com.

Gratis advies

Twijfel je of deze training aansluit bij jouw leerbehoefte? Onze opleidingsadviseurs helpen je graag bij het maken van de juiste keuze. Je kunt ze iedere werkdag van 08.00 tot 17.30 uur telefonisch bereiken via 0418 688 510.

Combineer training met coaching

Wil je de leereffecten en inzichten uit de training nog beter verankeren in jouw werk en dagelijkse leven? Breidt je training dan uit met 'Combi coaching'. Je kunt kiezen uit respectievelijk 3, 6, 9 of 12 uur persoonlijke coaching. Onze gespecialiseerde coachingadviseurs van onze zusteronderneming New Dawn Coaching kunnen je er meer over vertellen. Bel 0418 688 633 of stuur een e-mail naar info@newdawncoaching.nl.

Startdata en locaties

Datum	Plaats
18-06-2024	ZALTBOMMEL
11-09-2024	UTRECHT
28-11-2024	ZALTBOMMEL

Versie: 26-4-2024