

Unlock your inner fire

De trainingen richten zich op persoonlijke ontwikkeling met de nadruk op het persoonlijk geluk. Kiezen voor het persoonlijk geluk zal resulteren in, meer authenticiteit, flow, focus, motivatie. Ze zullen de juiste keuzes maken in het leven voor meer vreugde, geluk, beter weten wat de kwaliteiten en valkuilen zijn, assertiever zijn, meer succes en minder kans op onder andere depressie en burn-out. De training wordt aangeboden in groepen omdat de steun van de groep een belangrijk onderdeel is van het proces. Er wordt binnen de training dan ook zowel gewerkt aan het individu als aan het vertrouwen binnen de groep.

Training 1: Geluk

Wat levert deze training op:

Kennismaking met de groep en met ons, de trainers

Een veilige basis en verbinding binnen de groep

Meer bewustwording en inzicht over waarden, kwaliteiten en het geluk in jouw leven

Individueel en groepsempowerment

Training 2 & 3: Zelfliefde en empowerment

Wat levert deze training op:

Beter zelfbeeld

Authenticiteit

Meer zelfvertrouwen

Effectieve communicatie naar anderen

Een kennismaking met de tool meerstoelentechniek

Bewustwording van eigen grenzen en behoeften

Meer inzicht in jouw patronen van zelfliefde en empowerment

Training 4: Passie

Wat levert deze training op:

Inzicht in kernkwaliteiten en passie

Motivatie en inspiratie

Zingeving

Regie in eigen leven

Persoonlijk leiderschap

Het gevoel van flow

Training 5: Negatieve belemmerende en positieve helpende gedachten

Wat levert deze training op:

Inzicht in de belemmerende gedachten

Denken vanuit mogelijkheden

Groeimindset

Minder weerstand

Coaching vanuit de groep

Training 6: Levenskunst

Wat levert deze training op:

Concreet stappenplan in het vormgeven van jouw leven

Concreet stappenplan in het coachen van elkaar

Duurzaam veilige groep

Bewuste keuzes kunnen maken

Meer verantwoordelijkheid en initiatief in eigen leven

Creatief/ out of the box denken
Meer productiviteit en succes

Training 7: Toast for change

Wat levert deze training op:

Meer zichtbaarheid en innerlijke kracht

Meer zelfvertrouwen

Authenticiteit

Sterker groepsgevoel

Bewustwording over de toekomst

Zingeving

Assertiviteit

Persoonlijk leiderschap