

Cursisten schrijven:

- *"Ik voel me goed, ik voel me goeod, vraag me niet hoe je dat doeoet, 'k heb de kriebels in mijn bloed ... ik voel me goed, ik voel me goeod ..."*
Dat liedje kwam zomaar bij me op de eerste keer dat ik op weg naar huis reed na mijn eerste kennismaking met de cursus 'selfcoaching'. Ik was eigenlijk met nogal hoge verwachtingen naar de cursus gekomen en stond een klein beetje sceptisch tegenover de mooie beloftes: goed inslapen, gemakkelijk terug inslapen als je 's nachts wakker wordt, slechte gewoontes afleren en goede voornemens waar maken ... En dit alles zou je zelf kunnen waarmaken zonder dat je daarvoor afhankelijk bent van een ander!!?? Te mooi om waar te zijn zou je denken. Maaar ... het was niet overdreven, niet in het minst!
- *Zeer interessante training. Gemakkelijk toe te passen. Het heeft vrijwel onmiddellijk effect. Je moet er wel voor open staan.*
- *Heel interessant! Zowel bruikbaar in klas als thuis (privé). Een aanrader!*
- *Dit is voor mij een heel verrijkende cursus die ik aan iedereen aanbeveel!*

<http://www.eekhoutcentrum.be>
Cursuscode: N11/020/A-B

Telefonische helpdesk: 056 24 61 82



Docent

trainer van Prana Training & coaching.

Doelgroep

- Deze nascholing is gericht naar iedereen die op zoek is om meer uit zichzelf te halen én die bereid is aan zichzelf te werken.
- Maximum 24 deelnemers.

Data, uren en locaties

donderdag 7, 21 en 28 oktober en 18 november 2010, telkens van 9.00 u. tot 12.30 u.

K.U.Leuven Campus Kortrijk - onthaal gebouw B
E. Sabbelaan 53, 8500 Kortrijk

OF

woensdag 26 januari, 2 en 16 februari en 2 maart 2011, telkens van 13.30 u. tot 17.00 u.

DPB-centrum d'Abdij, Baron Ruzettelaan 435,
8310 Assebroek

Prijs

€ 180

Inschrijven

Online inschrijven via
<http://www.eekhoutcentrum.be>
Helpdesk: 056 24 61 82

Evaluaties en attesten

Het evalueren van de nascholingen en de attestering gebeurt enkel online.

Betaling en annulatie

- ♦ Pas betalen ná ontvangst van de factuur.
- ♦ Annuleren kan kosteloos tot 7 dagen vóór de aanvang van de nascholing.
- ♦ We rekenen 7,50 euro administratiekosten aan als je minder dan 7 dagen vóór de aanvang van de cursus annuleert.
- ♦ Vervanging door een collega uit je school kan uiteraard altijd.

Bevestiging

Je ontvangt een elektronische bevestiging.



EEKHOUT
CENTRUM

Selfcoaching® Ontdek de ongeken- de mogelijkheden van je brein

Herstel de balans tussen
werk & privé

Prana Training & coaching

Doelstelling

- vanuit een volledig wetenschappelijk onderbouwd kader (alfa-training) ontdekken hoe je zelf succes in de hand hebt;
- vaardigheden van Selfcoaching ontwikkelen.

Je krijgt in dit nascholingstraject een antwoord op o.m. volgende vragen:

- Waarom lukt het me soms niet om positief te denken? Waarom kan ik mijn negatief denken soms niet stopzetten?
- Waarom zien twee personen eenzelfde situatie soms totaal verschillend?
- Klopt het dat de meerderheid van de mensen minder dan de helft van hun potentieel benutten?
- Welke invloed hebben mijn gedachten op mezelf en op mijn prestaties?
- Waarom herval ik steeds weer in oude gewoontes? Ben ik nu eenmaal zo? Kan ik mijn 'karakter' veranderen?
- Hoe komt het dat ik 's avonds niet kan inslapen, waarom word ik zo vroeg wakker? Waarom kan ik mijn gedachten niet op 'stop' zetten?
- Welk effect heeft stress op mijn zelfcontrole? Wat is positieve en negatieve stress, hoe herken ik het?

Tijdens de sessies worden een aantal inzichten en tips aangereikt waarmee je zelf meer richting kan geven aan je eigen leven zowel op je werk als in je privéleven. We doen bijvoorbeeld een oefening om kennis te maken met het alfa-niveau. Dit is een mentaal ontspannen niveau waarbij we veel sneller tot inzichten en oplossingen komen. Verder ontwikkel je vaardigheden van Selfcoaching voor:

- zelfmotivatie,
- positieve stresshantering,
- een optimaal functionerend geheugen,
- de verandering van gewoontes,
- beter inslapen en doorslapen.



Werkvormen

Aanreiken van inzichten en tips, trainen van vaardigheden.
We werken interactief en doen oefeningen.

Elke sessie bouwt verder op de voorgaande, het volgen van de 4 dagdelen is dus een must!

