

**O
R
A
K
I**

OPEN TRAINING

BALANSFASE

HAAL MEER UIT JE LEVENSFASE

De balansfase is de fase waarin veel veertigers zich bevinden. In deze levensfase kijk je al wat terug op het leven dat achter je ligt. Je maakt in deze periode ook de balans op voor de nabije toekomst. Je evalueert het belang van je werk, de positie die je hebt en je persoonlijke en professionele ontwikkeling.



JOUW LEVENSFASE IN BEELD

Vaak ontstaat er in de balansperiode een nieuw evenwicht in je leven en werk. Je kunt makkelijker relativeren en maakt bewustere keuzes. Zingeving en nadenken over de toekomst worden steeds belangrijker. Er ontstaat ruimte voor groei, waarbij je prioriteiten stelt. Dat kan leiden tot een nieuwe koers. Het is ook mogelijk dat je gemotiveerd je huidige koers blijft volgen. Bij sommigen begint een verminderde belastbaarheid voelbaar te worden. Er verandert dus het één en ander in deze periode. Dat kan voelen als een zoektocht naar een nieuwe balans. Sommigen noemen dat een midlifecrisis. Wij noemen het een periode met veel nieuwe kansen en uitdagingen. Zonder crisis, maar met een nieuw evenwicht.

VOOR WIE?

Als je jezelf herkent in de beknopte beschrijving van deze levensfase, dan is deze training vast iets voor jou. Waarschijnlijk ben je een veertiger (of eind dertiger of begin vijftiger). Het kan zijn dat je niet helemaal tevreden bent met hoe het nu gaat en er meer uit wilt halen. Of dat je met een open blik wil ontdekken hoe het nog beter kan.

Misschien ben je nieuwsgierig naar hoe jij in deze levensfase staat en op welke manier dit je levensgebieden en je keuzes beïnvloedt. Of wil je leren hoe je daar bewuster mee om kunt gaan, zodat dingen je niet 'overkomen', maar je zelf aan het roer van je leven blijft staan.

ORAKI

INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen.

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- Verkenning van de balansfase in het algemeen.
- Wat vind ik? Levensvisie; jouw kijk op belangrijke levenszaken.
- Waar sta ik? Zelfonderzoek; jouw persoonlijke positie in de balansfase en de vier levensgebieden: leven, leren, lichaam, loopbaan.
- Wat is voor mij belangrijk? Jouw belangrijkste waarden en normen.
- De balans opmaken; werklijn, persoonlijke ontwikkelingslijn en toekomstlijn.
- Prioriteiten stellen en keuzes maken: wat ligt er links en rechts op de weegschaal?
- Proactiviteit: jouw positieve invloed op zaken die jou beïnvloeden.
- Wat wil ik? Gewenste situatie: creëer de situatie die bij jou past.
- Wat ga ik doen? Acties om gewenste situatie te bereiken.
- Jij en je omgeving: organiseer de ondersteuning die jij nodig hebt

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 1 dag.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

We bieden je een afwisselende, persoonlijke training die je uitdaagt en waar je interessante ervaringen opdoet. Je gaat individueel en samen met andere deelnemers onderzoeken, ervaringen delen, inzichten opdoen, en keuzes maken. De hele groep bestaat uit mensen die in 'hetzelfde schuitje' zitten. Daardoor is er veel herkenning, doe je inspiratie op en leer je van elkaar.

Uiteindelijk zit je er voor jezelf en je gaat naar huis met een aantal concrete en persoonlijke acties om uit jouw balansfase te halen wat jij nodig hebt. Om dat te bereiken geven we je alle gelegenheid om je eigen praktijksituaties in te brengen.

NA DE TRAINING

- Heb je jouw balans opgemaakt en heb je een goed beeld van waar je in je balansfase staat en waar je naar toe wil.
- Ben je je bewust van hoe je de verschillende levensgebieden ingevuld hebt en hoe je invloed kunt uitoefenen in de richting die jij wil.
- Weet je wat je te doen staat om daar te komen.
- Weet je hoe je jouw professionele en persoonlijke ontwikkeling – in balans- vorm kunt geven.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Persoonlijke effectiviteit.
- Eigenaarschap / Zelfregie.
- Prioriteiten stellen.

INVESTERING

De training: €400
Locatie en catering: €70
TOTAAL (excl. btw): €470

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/balansfase>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.
De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.

OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk.



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

