



OPEN TRAINING

OUD ZEER VERWERKEN

LAAT DIE OUWE KOEIEN IN DE SLOOT

Oud zeer verwerken... we hebben er allemaal mee te maken. 'Je moet het een plekje geven', zeggen mensen dan goedbedoeld. Maar waar dan? En hoe?

- Komt er af en toe nog oud zeer bij je naar boven?
- Ben je nog boos over een misgelopen kans?
- Ben je oneerlijk behandeld of teleurgesteld door beslissingen die 'van bovenaf' genomen zijn?
- Lukt het je maar niet om dit los te laten, terwijl het al jaren geleden gebeurd is?
- En merk je dat je nog steeds af en toe vanuit die emotie van toen reageert?

Dan is het tijd om jouw oud zeer op te ruimen.



LAAT JE OUDE KOEIEN IN DE SLOOT ZITTEN

Het is een bekende valkuil voor veel mensen: oude koeien uit de sloot halen. Terwijl die beesten er ook niets meer aan kunnen doen. Het meeslepen van al dat oud zeer (die oude koeien dus) is best vermoeiend. Ook voor je omgeving overigens. En het helpt je niet verder. Sterker nog, het belemmert je om met een open geest naar nieuwe situaties te kijken, omdat je blijft hangen in je ellende.

Door de training 'Oud zeer verwerken' ontstaat er weer ruimte voor nieuwe ervaringen. Positieve ervaringen, omdat je met een frisse blik de wereld inkijkt. Dat voelt beter, denkt opener en maakt optimistischer.

VOOR WIE?

Voor jou als je die vervelende toestand 'van toen' achter je wil laten. Als je niet meer gebukt wil gaan onder het verleden, maar rechtop en vol positieve verwachting vooruit wil kijken. Als je bereid bent achter je te laten wat geweest is en open te staan voor wat er nog meer is. En als je kiest voor onbevangen enthousiasme en ouderwets plezier op je werk in plaats van cynisme en bitterheid.



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

- Jouw verhaal: wat doet jouw oud zeer nu nog met je?
- Kosten- en batenanalyse van jouw oud zeer.
- Leven: verleden, heden of toekomst.
- Zet de volgende stap in jouw 'oud zeer': transitiecurve (de fases van 'rouw' verwerking).
- Emotiemanagement.
- De andere kant van de medaille: de kunst van het relativeren.
- Begrip voor jezelf en de ander.

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 1,5 dag.

Op de eerste dag leggen we de basis voor jouw 'oud zeer opruimproces'. Aan het eind van die dag weet jij hoe jouw proces eruitziet. Daar ga je dan ook meteen mee beginnen. Daar helpen we je natuurlijk bij. Ook na de trainingsdag, op afstand.

Tijdens de tweede bijeenkomst gaan we in op je ervaringen en ruim je je laatste ballast op. En dan ga je positief gestemd, lekker licht en vol energie weer naar huis!

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

Je gaat tijdens deze training denken, voelen en doen.

Wat zit er in jouw rugzak en welk oud zeer moet er nodig uit?

Tijdens de training geef je gericht aandacht aan het oude zeer dat je op wil ruimen. Niet om het groter te maken, maar om te erkennen dat het er geweest is. Daarna ga je naar het heden en jouw toekomst. Wat doet het nog met je? Wat kun je ermee? Hoe ga jij een plek geven aan je oud zeer? En heel belangrijk: hoe ga je ervoor zorgen dat je geen nieuw 'oud zeer' oploopt?

NA DE TRAINING

- Ben je opgelucht.
- Kun je weer ontspannen aan het werk.
- Kun je met een andere blik naar vervelende situaties kijken.
- Kun je tegenslag zo hanteren dat het geen oud zeer wordt.
- Leef je meer in het hier en nu.
- Sta je meer open voor wat de toekomst je brengt.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Eigenaarschap.
- Relativeringsvermogen.
- Zelfreflectie.
- Positieve instelling.

INVESTERING

De training: €600
Locatie en catering: €105
TOTAAL (excl. btw): €705

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/oud-zeer>

LOCATIE

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



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

OPTIES BIJ DEZE TRAINING

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

In-company maatwerk mogelijk.

