

BOOST JE ENERGIE EN BALANS

Energieker, betere resultaten en een vergroot werkplezier. Zelf controle houden over je eigen energieniveau gedurende de dag. Zelfkennis, ontspanning en regelmaat, daar draait het om. In deze training krijg jij de handvatten voor de basis die leidt tot een betere werk-privé balans!

HYLKE BOS

Al ruim 12 jaar combineert Hylke zijn ervaring met de laatste wetenschap, om sterker en energiekere leven onderbouwd en praktisch toepasbaar te maken. Als expert op het gebied van beweging, vitaliteit en positiviteit werkt hij daarnaast al ruim twintig jaar als projectleider en programmamanager. Hij kent de praktijk!



“Als vader van twee dochters en ervaringsdeskundige in mentale gezondheid, ben ik oprecht nieuwsgierig naar wat ons belemmert en stimuleert in een veerkrachtige leefstijl.”



WAT HAAL JE UIT DEZE TRAINING?

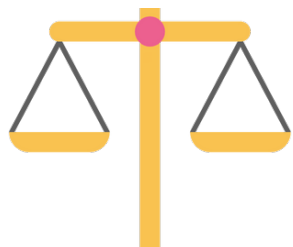
- Inzicht in jouw eigen ‘primaire’ gedrag en signalen wanneer je over jouw grenzen gaat: ‘Ai’opener
- Je leert daardoor ook op tijd je grenzen aanvoelen en bewaken: Handig.
- Praktische tips waardoor je bewust kunt kiezen en jouw energie blijft bewaken: There you go!

JOHAN ACCOUNT - LEER OMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker. Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



12 WEKEN PLANNING



Opdrachten



Voortgangs-scans



Groepsbijeenkomsten

“De trainer weet verschrikkelijk veel en is echt een expert.”

“Het voelt als een eenzame reis als je er in zit maar met zo een training merk je dat je niet alleen zit.”

PRE WEEK 1

DIX inzicht scan

WEEK 1

Levensgebieden
in balans

Feedback
Bijeenkomst

**2 uur training
met Hylke**

WEEK 2

Baas over je
eigen brein

WEEK 3

Energie in evenwicht

WEEK 4

Pak je energielekken
aahn

Leerervaring 1
Invultijd ~ 2 min

WEEK 5

De kracht van
verlangens

WEEK 6

Van detectie naar
reflectie

**2 uur training
voortgang bespreken**

WEEK 7

Invloed in actie

WEEK 8

Ontkracht negatieve
gedachten

Leerervaring 2

WEEK 9

Automatisch gedrag
onder stress

WEEK 10

Laat je niet afleiden

WEEK 11

De ideale week

WEEK 12

Duurzame
gedragsverandering
H.E.L.P

Leerervaring 3
Feedback training

**2 uur training
afronden opdrachten**

WEEK 13

Final Scan
Invul tijd ~ 4 min

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn
Ronald Mets