

Training & Coaching

COACHPRAKTIJK DIO



06-40871552

INFO@COACHPRAKTIJKDIO.NL

WWW.COACHPRAKTIJKDIO.NL



De Cirkel Van Invloed

— JE WARE POTENTIEEL ONTWIKKELEN —



1 **Waarom & Voor wie?**

Effecten van leven in stress

De ideale deelnemer

2 **Hoe werkt het?**

Trainingsonderdelen

Training | Coaching | Mindfulness | Meditatie |

Solliciteren en Presenteren | Taiji-Qigong |

Wandelen

3 **Het resultaat**

Effecten van holistische benadering

Persoonlijk

Re-integratiedoel

4 **Info**

Opzet training

Kosten en Locatie

5 **Over Dio**

Eigen verhaal

Kennis en Ervaring

6 **Ervaringsverhalen**

Deelnemers

Collega's

Opdrachtgevers



Waarom & Voor wie?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die in schaarste en stress leven minder goed gebruik kunnen maken van de hersenfuncties.

Mensen die stress ervaren hebben meer moeite met plannen en organiseren, tijdmanagement, omgaan met emoties en werking van het geheugen. Functies die nodig zijn voor een succesvol, duurzame re-integratie.

Stress vertaalt zich regelmatig in klachten als: depressie, angsten, overgevoeligheid, lichamelijke blessures, (chronische) vermoeidheid/burn-out, moeite met sociale contacten of moeite met slapen.

Waarbij mensen de verantwoordelijkheid voor een situatie regelmatig buiten zichzelf plaatsen, richt de training De Cirkel van Invloed zich op zelfreflectie en het ontwikkelen van autonomie. Doordat de deelnemer zich verantwoordelijk voelt voor zijn of haar ontwikkelproces, wordt de zelfredzaamheid en daarmee deelname aan werk/participatie vergroot.

De Cirkel van Invloed is een ontwikkel-programma ontworpen voor mensen die actief aan het re-integreren zijn vanuit de Participatiewet, WW, Wajong, ZW en WIA.

DOEL

- Inzicht in en handvaten om belemmerende gedachte en gedragspatronen te veranderen
- Ondersteuning bieden bij het realiseren van een (vrijwillige) werkplek;
- Activering na een periode van inactiviteit;
- Tools aan leren voor een verbeterde stress hantering;
- Tools aan leren voor mentale en fysieke vitaliteit;
- Ondersteuning bieden bij solliciteren, presenteren en netwerken;



Hoe werkt het?

GROEP

De onderstaande trainingsonderdelen worden groepsgewijs aangeboden. De activiteiten vinden zowel binnen als buiten plaats. Door als groep samen te werken wordt er een werksetting gecreëerd waarbij de werknemersvaardigheden worden onderhouden en getraind. Daarbij ondersteund de dynamiek van het groepswork bij het spiegelen, ondersteunen en samenwerken.

COACHING EN TRAINING

De kern van het coach- en trainingsprogramma gaat over zelfreflectie, motivatie, eigenaarschap, verantwoordelijkheid en ontspanning. Er worden instrumenten aangereikt vanuit diverse coachmethodieken, NLP, systemisch werk, cognitie training en mindfulness.

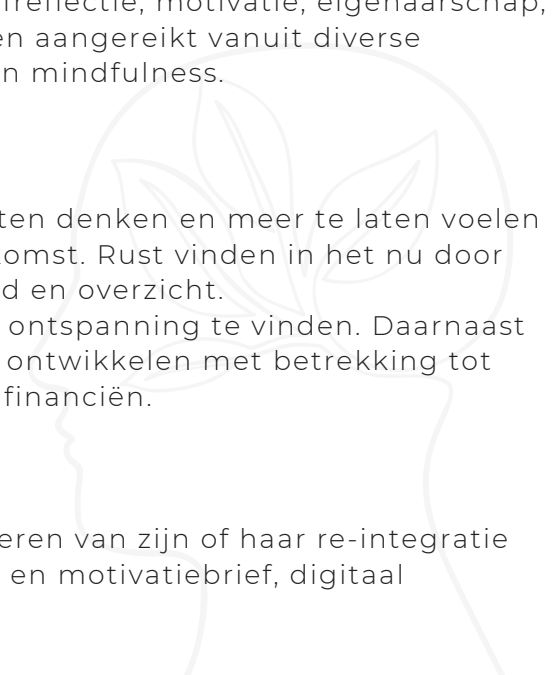
MINDFULNESS EN MEDITATIE

Mindfulness wordt toegepast om de deelnemers minder te laten denken en meer te laten voelen en waarnemen. Gedachten gaan over het verleden en de toekomst. Rust vinden in het nu door middel van het gebruik van de zintuigen zorgt voor helderheid en overzicht.

Diverse oefeningen worden aangereikt om mentaal en fysiek ontspanning te vinden. Daarnaast zijn de oefeningen erop gericht een positief gerichte focus te ontwikkelen met betrekking tot onderwerpen als succes, gezondheid, zelfreflectie, relaties en financiën.

SOLLICITATIETRAINING

De deelnemer zal praktisch worden ondersteund in het realiseren van zijn of haar re-integratie doel. De kandidaat wordt getraind in het schrijven van een cv en motivatiebrief, digitaal solliciteren, presenteren/pitchen en netwerken.





Hoe werkt het?

INDIVIDUEEL

Iedere deelnemer ontvangt vier individuele coachsessies. Binnen het individuele coachprogramma wordt door de deelnemer een doel met betrekking tot re-integratie gesteld.

Er wordt een intakegesprek gevoerd ter kennismaking en het stellen van een doel.

Tussentijds worden er drie korte voortgangsgesprekken gevoerd om de ontwikkelingen na elk blok te bespreken.

Tijdens het eindgesprek wordt het traject geëvalueerd en worden de opgedane inzichten en behaalde resultaten besproken.

BEWEGEN

Een optimaal functionerend lichaam geeft ruimte om de geest te ontwikkelen. De kern van het beweegprogramma bestaat uit wandelen, ademwerk en Taiji-Qigong.

TAIJI-QIGONG

In 2019 heeft de World Health Organization de Chinese geneeskunde officieel erkend met daarin gebruikte handelingen en technieken waaronder Taiji-Qigong. Deze bewegingsvorm heeft vele voordelen voor lichaam en geest en wordt ingezet om de vitaliteit van de deelnemer te vergroten.

WANDELEN, NATUUR EN ADEMHALING

Er zijn talloze studies gedaan naar de effecten van wandelen en natuur op het menselijk brein. Conclusie: van matige inspanning ontspan je en stimuleert creativiteit en productiviteit.

Naast wandelen wordt er aandacht besteed aan een optimaal ademgebruik om stress te reguleren en vitaliteit te vergroten.

Het resultaat

" Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen. Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen. En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft. Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft".

Dalai Lama



WERKZOEKENDE

Persoonlijk

- Inzicht in gedachte en gedrag patronen en tools om hier beter mee om te gaan;
- Vitaliteitsprogramma voor mentale en fysieke gezondheid
- Tool box voor stresshantering;
- Verbeterde focus, geheugen en productiviteit;
- Verbeterde relaties en omgang met het sociale netwerk;
- Een gezonde dag en weekstructuur;

Re-integratie

- Een representatief cv;
- Een krachtige persoonlijke presentatie (pitch)
- Gesprekken met werkgevers en uitzenders;
- Een groter netwerk en tools hoe het netwerk te benutten

VITALITEIT

- Verbetering van focus en aandacht
- Betere coping m.b.t. stress
- Een gezond dag-, nacht- en slaapritme
- Soepelere en sterkere spieren, pezen en gewrichten
- Vermindering van rug, nek en schouderklachten
- Verbetering van spijsvertering
- Verbetering van bloeddruk
- Versterking van het immuunsysteem
- Verbeterde functie van de longen
- Verbeterde functie van hart- en bloedvaten

GEMEENTE

- Een vitale kandidaat die naar werk begeleidt kan worden
- Zelfbewuste werkzoekende die regie neemt over zijn/haar re-integratie
- Mogelijkheid voor klantmanagers om praktische tools aangeleerd te krijgen m.b.t. stresshantering, in te zetten binnen de dienstverlening.



Info



DEELNAME

GROEP

Voor dit programma geldt een maximum van acht deelnemers. De training duurt drie maanden.

Binnen die drie maanden wordt het volgende aangeboden:

- Achttien groepsbijeenkomsten van drie uur
- Vijf individuele gesprekken
- Verslaglegging per individuele deelnemer
- Afstemming met de consultant en Accountmanager waar het gaat om bemiddeling naar (vrijwilligers)werk of studie.

INDIVIDUEEL

De training kan ook individueel worden ingezet. Een traject duurt eveneens drie maanden en bestaat uit:

- 12 bijeenkomsten van twee uur
- Verslaglegging
- Coaching naar participatie en werk

KOSTEN

GROEP

€ 7.770,- EXCLUSIEF BTW.

OF

INHUUR O.B.V.:

- € 65,- PER UUR EXCL BTW.
- 6 UUR PER WEEK
- 3 MAANDEN

INDIVIDUEEL

€ 1.990,- EXCLUSIEF BTW.

DIT BEDRAG IS INCLUSIEF HUUR VAN EEN RUIMTE EN CATERING (KOFFIE EN THEE).

LOCATIE

ER WORDT EEN RUIMTE GEHUURD EN ER WORDT GEBRUIK GEMAAKT VAN DE NATUUR. DE COACHSESSIES VINDEN PLAATS IN DE NATUUR.

Over mij



De afgelopen 10 jaar heb ik mogen werken met mensen die hun weg proberen te vinden in onze snel werkende en veranderende maatschappij.

In mijn eigen leven heb ik "succes" nagejaagd gebaseerd op een idee van wat dat zou zijn. Het resultaat? Ik brandde op..

Mijn onderzoek bracht me in contact met oude kennis en wijsheid. Het liet me stilstaan bij de vraag: Wiens waarheid leef ik eigenlijk? Het liet me beseffen hoeveel invloed mijn omgeving en de maatschappij op me hadden en hoe ik aan allerlei verwachtingen probeerde te voldoen.

Het gaf me inzicht en ervaring in hoe ik los mocht komen van opgedane ideeën en overtuigingen over mezelf en de wereld om me heen.

De weg van enkel hoofd naar samenwerking met het hart en lichaam. De weg van enkel denken naar voelen.

De weg van weerstand naar flow.

Deze kennis en ervaring is verwerkt in de training om mensen te ondersteunen zelf richting te geven aan een authentiek leven.

ERVARING

Consulent - Klantmanager
Coach
Trainer
Taiji-Qigong docent
Meditatie docent
Bezinningsweekenden

STUDIE

Natuurcoaching
Life en Loopbaancoaching
Psychosociale basiskennis
Taiji-Qigong docent
Meditatiedocent
Sociaal Juridische Dienstverlening

Ervaringsverhalen



RENATE STEINFORT EIGENAAR YOGASTUDIO HET ZENTRUM

Dio heb ik leren kennen als een hele bevlogen en gepassioneerde man die met ziel en zaligheid doet hij wat doet. Het Centrum mocht deelgenoot zijn van de trainingsweekenden die hij organiseerde en begeleidde. Wat altijd gesmeerd liep vanwege de organisatie die tot in de puntjes is verzorgd. Hierin is Dio punctueel en betrouwbaar.

De lessen die hij verzorgde voor het Centrum gaf hij vol overtuiging. Hij blijft zich als mens en professional ontwikkelen en staat open om ook zijn minder sterke kanten te belichten. Wat in mijn ogen erg krachtig en bewonderenswaardig is, hoe eerlijk en integer hij hierin is.

Dio is echt in alles wat hij doet. Hij inspireert en stimuleert zijn omgeving en was een enorme aanwinst voor het Centrum en voor andere partners in de toekomst.

KOEN LIEFAART (WERKCOACH)

Ik heb met Dio samengewerkt als klantmanager bij de gemeente Zwolle. Dio is iemand die in zijn werk verder kijkt dan de waan van de dag. Van nature een pionier die graag nieuwe dingen uitprobeert en de status quo op de werkvloer graag uitdaagt.

Dat kan soms ietwat recalcitrant overkomen, echter kan dit indien geborgd leiden tot innovatie, out of the box ideeën en vernieuwende projecten.

Voor een organisatie of team die juist op zoek is naar nieuwe ideeën, zeker in de richting van het ontwikkelen van soft skills en het verbeteren van lichamelijke en mentale gezondheid en daarin open staat voor een stukje mindfulness en meditatie kan ik Dio zeker aanraden om mee in gesprek te gaan.

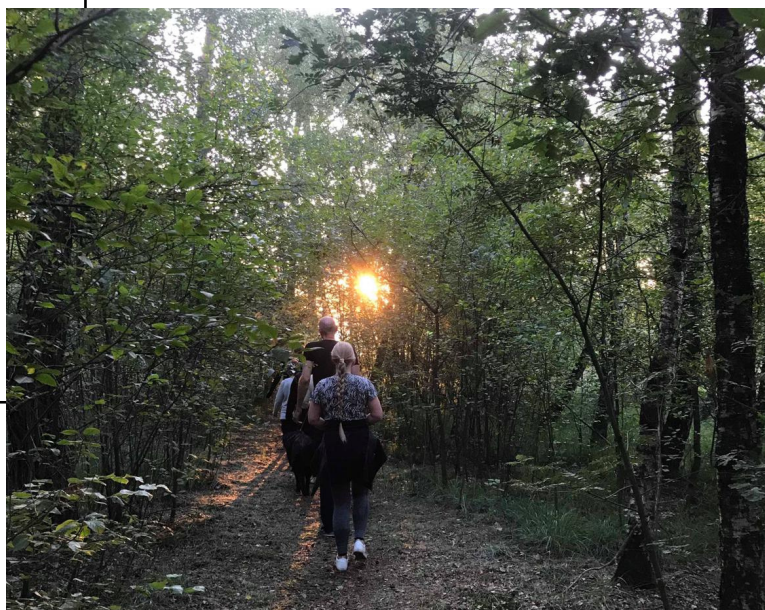
DIANNE KUIPERS (DEELNEMER TRAINING)

Ik heb deelgenomen aan de training georganiseerd door Dio. De mindful wandelingen, Taiji en Qigong lessen heb ik als totale ontspanning ervaren. Wat ruimte gaf voor nieuwe inzichten en vernieuwde positieve energie. Ik heb er rust en kracht gevonden.

De groepsgewijze training waarbij de deelnemers elkaar ondersteunen en motiveren is enorm waardevol. Dit onder leiding van Dio, een geweldige trainer. ★



Ervaringsverhalen



LINDA KUIPERS (DEELNEMER TRAINING)

De training georganiseerd door Dio was voor mij nieuw. Ik had nog niet eerder aan iets dergelijks mee gedaan en vond het spannend. De ontvangst was verwelkomend en ontspannen. Tijdens dit weekend heb ik mijn eerste les Taiji-Qigong gevolgd. Dio geeft rustig en duidelijk uitleg.

Voor mij was het een proces om van denken naar bewegen te gaan. Na afloop was ik verwonderd dat ik zoveel voel door aandachtig te bewegen.

Na het weekend ik mij ingeschreven bij de Taiji-Qigong lessen van Dio. Deze lessen heb ik altijd met veel plezier gevolgd. Een rustige benadering en uitlegen van de bewegingen met daarbij humor op zijn tijd is iets, wat voor mij, Dio kenmerkt.

DANIELLE GROOTE (COACHEE)

Ik heb Dio ingeschakeld als coach in een periode waarin ik wat privé kwesties had en ik niet lekker zat op mijn werk. Dio heeft mij een spiegel voor gehouden wanneer ik het nodig had. Zijn benadering is positief en hij heeft mij laten ervaren hoe ik situaties positief in beweging kan zetten of tot verandering kan komen. Hij heeft me met humor en confrontatie gecoacht en laten ervaren dat de antwoorden te vinden waren in mezelf.

De natuur werd symbolisch ingezet om onderwerpen die op dat moment speelden te belichten. Een erg prettige vorm van coaching.

It was u bumpy ride but the best view comes after the hardest climb. Bedankt Dio!

EMILIO GIL (COACHEE)

ige tijd geleden kwam ik alleen te staan en sindsdien begon ik me niet lekker in mijn vel te voelen. Een hele vervelende periode en ik had ook weinig motivatie om nog plannen te maken voor de toekomst.

Ik heb Dio verschillende keren ingeschakeld als coach. Voor die tijd had ik al verschillende therapieën bij psychologen doorlopen. Ik had echter een andere benadering en ondersteuning nodig dan wat er in het reguliere circuit wordt aangeboden.

Dio is een serieuze professionele coach en straalt een en al rust uit. Hij luistert goed en weet je op de juiste momenten te motiveren tot datgene wat dan nodig is. Na verschillende gesprekken ben ik gelukkig weer "terug op aarde" en het voelt voor mij voelt om als herboren te zijn.

Dio ontzettend bedankt voor je begeleiding.





De Cirkel Van Invloed

VERDIEPEN, VERSTILLEN, VORMGEVEN EN VERBINDEN

— JE WARE POTENTIEEL ONTWIKKELEN —