



## Aanbod incompany trainingen Verhalenvinder

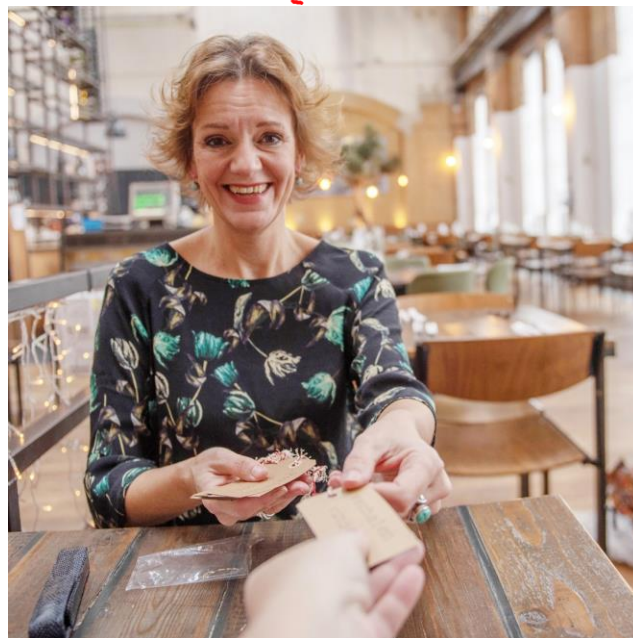
Verhalenvinder Babs Mouton is coach en communicatieadviseur. Zij biedt diverse incompany trainingen aan waarin haar expertise van communicatie en coaching in balans zijn. Het thema dat als een rode draad door alle trainingen loopt is: hoe krijgen de deelnemers (meer) regie over hun eigen leven?

De trainingen worden op maat gemaakt, naar behoefte van de opdrachtgever. Het zijn trainingen die zowel geschikt zijn voor groepen als voor individuele inschrijving binnen een organisatie. Het vergroten van het leervermogen van de individuele deelnemer staat hierbij centraal.

De trainingen duren minimaal een dagdeel of een dag, en kunnen naar wens worden uitgebreid.

Babs is de hoofdtrainer voor de trainingen. Indien een training dat vereist schakelt ze ervaren co-trainers in voor extra begeleiding.

Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek over de mogelijkheden voor uw organisatie via [babs@verhalenvinder.com](mailto:babs@verhalenvinder.com)





## Hoe werkgelukkig ben jij?

### Omschrijving

Gelukkige werknemers presteren beter. Logisch, als jij lekker in je vel zit ben je op je werk een stuk gemotiveerder. Geluk hangt misschien veelal samen met toeval, maar geluk heb je ook echt zelf in de hand.

Tijdens de workshop 'Hoe werkgelukkig ben jij?' ervaar je dat het vooral een kwestie is van doen. Maar voordat je kunt overgaan tot actie, moet je eerst weten waar je gelukkig van wordt. Waarom jij's ochtends uit je bed komt. En ook dat ga je hier ontdekken.

### Voor wie

De workshop 'Hoe werkgelukkig ben jij?' is geschikt voor iedereen die zijn of haar werkgeluk wil vergroten.

### Doel

Je ontdekt wat je gelukkig maakt qua werk. Je krijgt ook zicht op de dingen waarop je zelf invloed hebt, waardoor je zelfvertrouwen wordt vergroot en je lekkerder in je vel zit.

### Duur en aantal deelnemers

Duur van de workshop is een dagdeel. Er is plaats voor minimaal 8 en maximaal 20 personen.



## Stoppen met uitstellen

### Omschrijving

Stoppen met uitstellen?! Je neemt je voor iets te doen, maar er komt steeds iets tussen. Je stelt het uit. Maar je krijgt er stress of problemen van. Het begint je nu lelijk in de weg te zitten. Je werk lijdt er onder. Maar er iets aan doen? Ook dat stel je uit.

### Doel

Tijdens de workshop Stoppen met Uitstellen leer je waardoor je uitstelgedrag komt. Je ontdekt wat de winst is van uitstellen, welke typen uitstellers er zijn en in welke categorie jij zelf valt. Tevens krijg je ze tips hoe je je uitstellen kunt afleren, en start je met je eigen actieplan. Je wordt effectiever en energieker!

### Voor wie?

De workshop is bedoeld voor iedereen die last heeft van zijn uitstelgedrag en daar nu echt een einde aan wil maken, of het nu werk betreft of privé situaties. Tevoren vul je een test in zodat je tijdens de workshop precies weet welke type uitsteller jij bent – en wat je er aan kunt doen om te stoppen met uitstellen.

### Duur en aantal deelnemers

Duur van de workshop is een dagdeel. Er is plaats voor minimaal 8 en maximaal 20 personen.



## Vind je eigen verhaal

### Omschrijving

De workshop Vind je eigen verhaal geeft je (meer) de regie terug over je eigen loopbaan. Je ontdekt in drie uur tijd welke kwaliteiten en talenten je tot nu toe hebt ingezet in je werkende leven, welke hulp je hebt ingeroepen en hoe je bent gekomen tot waar je nu bent.

Daarnaast ontdek je in wat voor werkomgeving jij het beste tot je recht komt. Zodat je focus krijgt op wat je echt wilt qua werk en daar voor kunt gaan. Kernwoorden die deze workshop typeren: doen, ervaren, bewustwording en inspiratie.

### Doel

Resultaat: je ontdekt de rode draad in hoe je loopbaan tot stand is gekomen en wat je belangrijk vindt in je werkomgeving. Van daaruit bepaal je hoe jouw verdere loopbaan er uit kan zien. De workshop is een mooie start om te zien in welke richting je je verder zou willen ontwikkelen.

### Voor wie?

De workshop is bedoeld voor iedereen die van zijn baan een droombaan wil maken: een nieuwe baan of een beter passende invulling van het huidige werk.

### Duur en aantal deelnemers

Duur van de workshop is een halve dag. Er is plaats voor minimaal 4 en maximaal 8 personen.



## Vitaal op de werkvloer

### Omschrijving

Hoe blijf je gezond en energiek op je werk? Hoe zorg je dat je de balans bewaart tussen wat energie geeft en wat energie kost, zodat je na een werkdag fris naar huis gaat? Dynamiek, hectiek, stress, werkdruk. Allemaal termen waar je misschien dagelijks mee te maken hebt. Hoe hou je toch plezier in je werk? Hoe ga je om met stress en hoe kun je optimaal presteren zonder jezelf uit te putten? Dat is waar deze workshop over gaat.

De workshop levert inzicht in wat stress in jouw systeem kan veroorzaken. De nadruk ligt echter op praktische oefeningen en handvatten hoe je met drukte en stress kunt omgaan, zodat je fysiek, mentaal en emotioneel gezond en vitaal blijft, maar bovenal dat je met plezier naar je werk gaat.

De workshop is gericht op jouw eigen, persoonlijke beleving van stress en werkdruk en hoe hiermee om te gaan op een manier die bij jou past. Bij deze workshop krijg je vooraf een 'vitacheck'. Dit is een korte vragenlijst die inzicht geeft in hoe vitaal je op dit moment bent.

### Voor wie

Iedereen die alert en preventief wil omgaan met werkstress en wil leren om hier op een gezonde manier mee om te kunnen gaan kan zich hiervoor inschrijven.

### Doel

Het doel van de workshop is het herstellen van de balans privé-werk, plezier houden in het werk, grenzen van belastbaarheid bewaken, beheersing van werkdruk en leren ontstressen.

### Duur en aantal deelnemers

Duur van de workshop is een halve dag. Er is plaats voor minimaal 8 en maximaal 20 personen.



## Jij als merk

### Omschrijving

Wie ben jij? Wat zijn jouw talenten en unieke eigenschappen? Hoe profileer jij je als professional? Weten mensen voor wat voor soort klussen ze bij jou moeten zijn? Weet jij dat zelf wel precies? De training Jij als merk gaat in op deze vragen.

Naast het (aanscherpen van het) benoemen van je vakkennis komen ook de eerste indruk van jou op anderen, jouw stijl en persoonlijkheid, je stokpaardjes en jouw beste rol in een team aan de orde.

### Voor wie

Jij als merk is DE training voor professionals die verder willen groeien, en die er bewust voor kiezen zichzelf als een sterk merk neer te gaan zetten.

### Doel

Na deze training kun je jezelf daadkrachtig en helder profileren. Je kent je talenten en kwaliteiten en weet hoe je die optimaal over het voetlicht kunt brengen. Interne en externe opdrachtgevers weten precies voor welke opdrachten ze bij jou moeten aankloppen.

### Duur en aantal deelnemers

Duur van de training is een hele dag. Er is plaats voor minimaal 6 en maximaal 12 personen.