

the
wOrkZ
TRAININGEN & WORKSHOPS

JEZELF ZIJN
KUN JE LEREN

[Trainingen]



The Workz

De wereld is in transitie. De ontwikkelingen gaan sneller dan ooit tevoren. Het feit dat dit iedere dag zichtbaar, voelbaar en letterlijk tastbaar is, maakt het iets van ons allemaal, door alle lagen van onze samenleving. Wat vandaag de waarheid is, is morgen niet eens achterhaald maar soms zelfs de nieuwe norm.

Het maakt ons alert, onzeker en soms zelfs angstig. Het gevolg is dat we veel stress ervaren en continu op onze hoede zijn. Er is geen tijd om even stil te staan bij jezelf, om het tot je te nemen en te kijken wat al die ontwikkelingen voor jou betekenen. De snelheid zorgt er dan ook voor dat we het gevoel hebben dat we geen keuze meer hebben en zo raken we steeds verder weg van wie we zijn en wat we willen.

Het gevolg hiervan is dat we allemaal wel een gevoel van eenzaamheid ervaren en dit gevoel is net als verliefd zijn een tastbare emotie. We kunnen hem vaak letterlijk aanwijzen in ons lichaam als we vragen waar het pijn doet.

Deze pijn zorgt voor veel stress en complicaties en dat is een zorgwekkende trend.

Jezelf zijn

Jezelf zijn is een vaardigheid die je positiever, gezonder en weerbaarder maakt. In onze trainingen en workshops helpen we mensen bewust te worden en reiken we handvatten aan om een leven te leiden waarin ze het heft in eigen hand nemen. Deze methode hebben we ontwikkeld met specialisten uit de media, reclame en sociale wetenschap. We vonden de basis in het model van de transactionele analyse (TA).



Jezelf zijn kun je leren

The Workz biedt twee lespakketten aan die aan te passen zijn op de specifieke wensen van de doelgroep:

Lespakket 1 (offline training): Leer jezelf zijn

Lespakket 2 (online training): You are the media

1. Leer jezelf zijn (vier trainingen van +/- 100 minuten)

Dit pakket bestaat uit vier opeenvolgende lessen waarin iedereen door middel van oefeningen en gesprekken ervaart wat er gebeurt in contact en communicatie met elkaar en jezelf. De eerste 4 lessen worden gegeven op een locatie die we met elkaar bepalen, dat kan zijn op bijvoorbeeld school of in een buurthuis.

In de lessen delen we de kennis uit verschillende onderzoeken en ervaringen uit de praktijk die we doorvertalen naar opdrachten en oefeningen om zo het bewustzijn te vergroten en te ontwikkelen. Iedere les heeft ook een huiswerkopdracht die we zowel in de groep als individueel kunnen bespreken.

Aan het eind van deze vier lessen:

- Ben je bewust van je eigen waarden en normen;
- Ben je in staat adequater te reageren op de realiteit;
- Ben je weerbaarder voor verandering;

Pakket:

4 online lessen van ca. 100 minuten

1 individuele sessie van 60 minuten

Kosten:

€ 75,- per cursist inclusief BTW

met een minimum aantal deelnemers van 20 personen



2. Leer jezelf zijn

(vier lessen online + een individuele online coaching sessie)

Dit pakket bestaat uit 4 lessen van 60/100 minuten, waarin we mensen online meenemen en leren bewuster te worden van wie zij zijn. In de lessen delen we de kennis uit verschillende onderzoeken en ervaringen die we doorvertaald hebben naar opdrachten om zo het bewustzijn te vergroten en deze te ontwikkelen. Iedere les heeft ook een huiswerkopdracht die we zowel in de groep als individueel kunnen bespreken. De onlineklassen zijn er voor maximaal 10 personen en kunnen worden gegeven op alle platformen.

Aan het eind van de vier lessen:

- Weet je hoe jij de baas kan zijn over je eigen leven;
- Ben je bewust van je eigen waarden en normen;
- Ben je in staat adequater te reageren op de realiteit;
- Ben je weerbaarder voor verandering;

Pakket:

4 online lessen van 60/100 minuten
1 individuele sessie van 60 minuten

Kosten:

€ 80,- pp inclusief BTW
minimaal 6 personen en een maximum van 10



the workZ

TRAININGEN & WORKSHOPS

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur: 20 á 30 minuten per sessie

Prijs: altijd in overleg, kijken naar budget en hulpvraag

Maartje Symons
+31 (0)6 15 000 119
maartje@theworkz.nl

Raymond Oostveen
+31 (0)6 29 0250 35
roostveen@me.com

THE WORKZ
Minervalaan 7 H
1077 NJ Amsterdam

KvK 73553743
BTW NL001983754B10
Bank NL76RABO0119865564

