

TRAININGSAANBOD 2025

KRACHTIG PERSPECTIEF

Betreft:

- **Persoonlijk Leiderschap en Veerkracht**
 - **Van zorg naar zelfzorg**
 - **Online training 'Stress de baas'**

Persoonlijk Leiderschap en Veerkracht – Individueel of team

De trainingen op het gebied van "Persoonlijk Leiderschap en Veerkracht" van Koert Hendriks worden speciaal ontwikkeld om medewerkers te helpen hun persoonlijke leiderschap en veerkracht te versterken. Deze trainingen zijn gericht op professionals die niet alleen willen leren omgaan met stress, maar ook hun leiderschapskwaliteiten willen ontwikkelen om bewustere keuzes te maken in lijn met waarden en behoeften én die daarnaast veerkrachtiger willen omgaan met alle onvermijdelijke stress, obstakels en problemen die we gaandeweg ons leven allemaal tegenkomen.

Wat houdt de training in?

Deelnemers werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. De trainingen zijn altijd een combinatie tussen theorie en praktijk, met bijeenkomsten die diepgaande inzichten bieden in zelfmanagement, stressreductie, en het opbouwen van veerkracht. De focus ligt op het onderzoeken en definiëren van persoonlijke waarden en behoeften, het identificeren van persoonlijke stressfactoren én het ontwikkelen van strategieën om deze effectief aan te pakken. De trainingen zijn gebaseerd op ACT (Acceptance & Commitment Therapy) en de CSR-methode (Chronische Stress Reversal)

Wat levert het op?

- 1. Productiviteit:** Medewerkers leren niet alleen hoe ze hun eigen stress kunnen beheersen, maar ook hoe ze proactief stressvolle situaties kunnen voorkomen. Dit leidt tot een hogere productiviteit, omdat werknemers zich beter kunnen concentreren en efficiënter kunnen werken.
- 2. Persoonlijk leiderschap:** Door de nadruk op persoonlijk leiderschap te leggen, ontwikkelen deelnemers cruciale vaardigheden zoals besluitvorming, prioriteiten stellen, en effectieve communicatie. Dit vertaalt zich in een sterkere, meer autonome werkvloer waar medewerkers verantwoordelijkheid nemen en proactief kunnen bijdragen aan bedrijfsdoelen.
- 3. Preventie:** De trainingen bieden technieken om stresssignalen vroegtijdig te herkennen en aan te pakken, wat het risico op burn-out en langdurig verzuim aanzienlijk vermindert. Dit bespaart de organisatie niet alleen kosten, maar zorgt ook voor een stabiele en betrokken werkomgeving.
- 4. Werkcultuur:** Medewerkers die hun veerkracht hebben ontwikkeld, dragen bij aan een positieve en ondersteunende werkcultuur. Ze zijn beter in staat om samen te werken, blijven kalm onder druk en motiveren hun collega's, wat het algehele teammoraal ten goede komt.
- 5. Blijvend resultaat:** Door te investeren in de persoonlijke ontwikkeling van medewerkers, draagt de training bij aan hun duurzame inzetbaarheid. Dit betekent dat medewerkers langer gezond, gemotiveerd en productief blijven, wat de continuïteit van de organisatie waarborgt.

Kortom, investeren in "Persoonlijk Leiderschap en Veerkracht" is een waardevolle investering voor elke organisatie die streeft naar een gezonde, productieve en veerkrachtige werkomgeving. Door het versterken van de leiderschaps- en veerkrachtvaardigheden van medewerkers, draagt de training bij aan het succes en de duurzame groei van de organisatie.

Deze trainingen kunnen zowel individueel als in teamverband gedaan worden

Reviews van deelnemers:

“Voor mij is dit de eerste training waarbij ik de tijd niet weg heb zitten kijken!”

“Samen met ons team hebben wij de training Persoonlijk Leiderschap & Veerkracht mogen doen met Koert en als opvolging de één-op-één coaching. De training helpt je om op een andere manier om te gaan met lastige dingen die stress kunnen bezorgen. Vooral het niet terug kijken naar waar het vandaan komt, maar in het hier en nu zijn en op dat moment ermee om leren gaan vind ik fijn.

Koert is hier enorm helpend bij om inzicht te krijgen. Fijn in gespreksvoering, stelt de juiste vragen wat je aan het denken zet en ervoor zorgt dat je het weer ziet hoe het anders kan. Daarnaast ook gelijk aan de slag gaan tijdens de trainingen.

Ik heb altijd de angst gehad om het over mezelf te hebben. Dankzij Koert en de trainingen vind ik het nu fijn om het over mezelf te hebben. Super waardevol: Bewust de tijd nemen voor mezelf en iedere keer opnieuw bekijken wat ik belangrijk vind en waar ik in wil investeren om het nog beter en leuker te hebben, zowel privé als op het werk. Het leren omgaan met stress, wat er soms ook gewoon is.

Ik vind het zeer waardevol dat we de training als team hebben gevolgd. Je leert elkaar op een andere en betere manier kennen. Ons team is daardoor hechter geworden. Het was ook fijn om terug te horen en zien dat je echt niet de enige bent die het soms lastig heeft en vaak ook wel gelijke dingen. Stuk herkenning wat fijn is om het daar samen over te hebben.

Bij de opvolging is het fijn om met Koert te kunnen sparren. Het zorgt er bij mij voor dat ik de ACT blijf toepassen in mijn leven, wat ervoor zorgt dat er meer balans en rust is.”

N. | Ambulant hulpverlener

“Zonder pijn geen groei”

“Afgelopen maanden heb ik de kans gekregen vanuit mijn werkgever om me persoonlijk verder te ontwikkelen. Ik mocht een training over persoonlijk leiderschap en veerkracht van Koert Hendriks volgen.

Ik ging er onbevangen in, omdat ik geen directe hulpvraag had. Echter kwam ik er al snel achter dat elk individu altijd kan (en vooral MAG) groeien op persoonlijk gebied. Er is altijd potentie om jezelf nog beter te leren kennen en ook je schaduw te ontmoeten. Dit doet soms een beetje pijn, maar geen groei zonder een beetje pijn!

Ik durf wel te zeggen dat het mij als persoon sterker heeft gemaakt en ik zou eigenlijk elk individu willen uitnodigen om zo'n persoonlijke reis te maken. Je komt dicht bij jezelf en kunt je beperkingen omarmen.

Mocht je op zoek zijn naar een persoonlijk doel voor 2024: ik beveel deze training via Stress de baas aan.”

Go for it!!!

Marloes Renders | Recruiter Nij Geertgen

FACTSHEET

TRAINING

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP & VEERKRACHT

GEMIDDELDE BEOORDELING:
9,3

VEERKRACHT

+ 42%

Deelnemers aan de training ervaren na de training dat ze veerkrachtiger om kunnen gaan met stress, veranderingen, lastige gedachten en gevoelens, etc.

INNERLIJKE RUST

+ 45%

Na afloop van de training ervaren deelnemers bijna 40% meer innerlijke rust in hun leven. Dit zorgt voor een minder opgejaagd gevoel. Hierdoor zijn ze bijvoorbeeld beter in staat kwalitatieve rust te pakken

BALANS

+ 47%

Deelnemers zijn na afloop van de training in staat om meer balans in hun leven aan te brengen. Het lukt hen om meer bewuste keuzes te maken die helpend zijn om de balans in stand te houden of te herpakken.

WERKPLEZIER

+ 38%

Het werkplezier is verhoogd met gemiddeld 29 procent. Meer plezier in werk betekent (hopelijk) dat ze er meer voldoening uit halen en daarmee eerder geneigd zijn om hetzelfde werk te blijven doen.

STRESS

- 46%

De factoren die eerder voor stress zorgden, hebben nu minder impact. Bovendien is de beleving van deelnemers nu anders. Hierdoor ervaren ze minder stress. Minder stress = minder kans op uitval!

VRIJHEID

+ 46%

De ervaren vrijheid is na de training significant hoger dan ervoor. Reden van deze toename is dat deelnemers minder worstelen met pijn, angst, onzekerheid etc. en meer de focus leggen op wat er écht toe doet.

BEWUST HANDELEN

+ 56%

Stoppen met leven op de automatische piloot en zelf achter het stuur van het leven gaan zitten. Keuzes bewust afstemmen op de eigen behoeftes, wensen en dromen.

GELUK

+ 24%

Ondanks dat deelnemers gemiddeld genomen een hoog gelukscijfer gaven, is dat na deze training vergroot.

Meer en actief investeren in dromen, wensen en behoeften wordt als reden opgegeven

Van zorg naar zelfzorg – individueel of team

Als zorgprofessional of hulpverlener denk je al snel:

- Ik moet niet zeuren of klagen, er zijn genoeg mensen die het slechter hebben.
- Ik kan geen nee zeggen, deze mensen rekenen op mij.
- Ik kan niet ziek zijn, dan laat ik mijn collega's en cliënten in de steek

Zomaar enkele uitspraken van hulpverleners en zorgprofessionals die wij regelmatig voorbij horen komen tijdens onze trainingen. Deze uitspraken zijn te ondervangen in de termen loyaliteit, verantwoordelijkheidsgevoel en zorgzaam...oftewel, hét DNA van een hulpverlener. Onder andere deze karaktereigenschappen maakt dat deze mensen zo goed zijn in hun werk.

Wat we helaas ook zien gebeuren is dat juist door deze eigenschappen ook heel veel goede krachten stressklachten krijgen, verzuimen of uitstromen. En dat is zonde en niet nodig!

Dus de vraag blijft: Hoe blijf je de beste zorg geven én zorg je goed voor jezelf?

Tijdens de training 'van zorg naar zelfzorg' leren deelnemers hoe ze én goede zorg kunnen bieden én ook goed voor zichzelf kunnen zorgen. Deelnemers leren om weer naar zichzelf te luisteren, te focussen op wat ze nodig hebben én worden bewust van eigen valkuilen en kwetsbaarheden.

Een training voor de mens áchter de professional. Want als je investeert in de mens, groeit de professional!

Stress de baas – online

20 SKJ-punten | 20 V&VN-punten | 4 KCKZ-punten

Het volgen van de online training "Stress de Baas" biedt verschillende voordelen, met name als je worstelt met stress, stressklachten (curatief) of het beheersen van werkdruk (preventief).

1. **Expertise:** Koert Hendriks is een specialist op het gebied van stressmanagement en heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen om beter met stress om te gaan. Zijn kennis en praktische aanpak helpen je om stress op een effectieve manier te beheersen.
2. **Praktische:** De trainingen zijn gericht op het aanleren van direct toepasbare technieken die je kunt integreren in je dagelijks leven. Dit kan variëren van ademhalingsoefeningen tot time-management strategieën en mindfulness.
3. **Persoonlijk:** Koert staat bekend om zijn persoonlijke benadering, waarbij hij inspeelt op de individuele behoeften van zijn cursisten. Dit maakt de training niet alleen effectief, maar ook relevant voor jouw specifieke situatie.
4. **Preventie:** Door deel te nemen aan een training leer je signalen van overbelasting vroegtijdig herkennen, wat cruciaal is om een burn-out te voorkomen. Dit is vooral waardevol in een tijd waarin werkdruk en verwachtingen steeds hoger worden.
5. **Levenskwaliteit:** Stress heeft een grote impact op zowel je fysieke als mentale gezondheid. Door te leren hoe je stress kunt verminderen, verbeter je niet alleen je werkprestaties, maar ook je algehele levenskwaliteit.

Kortom, als je op zoek bent naar concrete tools en deskundige begeleiding om stress beter te beheersen, is deze online training een waardevolle investering in je persoonlijke en professionele welzijn.

Deze training zowel volledig zelfstandig als ook mét online coaching gevolgd worden.

Reviews van deelnemers:

" Een must voor elke hulpverlener."

"De online training 'Stress de Baas' heeft mijn leven veranderd. Het gaf me de inzichten en technieken die ik nodig had om stress effectief te beheersen. Een aanrader voor iedereen die worstelt met stress."

Niels van Lith, Pedagogisch Medewerker

"Deze training is intensief en confronterend, maar de resultaten zijn blijvend. Ik voel me nu veel beter in staat om met stress om te gaan en mijn doelen te bereiken."

Bregje Winterberg-Sonnen, Gezinshuisouder

"Wanneer je stress de baas bent, keert werkplezier terug!"

*"Ik zou deze training zeker aanbevelen. Je kunt het op je eigen tempo doen, je kunt ondersteuning krijgen als nodig is. Ik vond zo nu en dan een appje/mailtje van jou heel fijn, dat houdt je alert. **Het heeft me veel gebracht. Veel meer dan ik had verwacht.***

Wanneer je niet goed voor jezelf zorgt, kun je niet goed voor anderen zorgen. Als therapeut ben je

zoveel met anderen bezig, hen vraag je dingen te doen/ te ondernemen. Daarom is het goed om stil te staan bij jezelf, hoe jij de dingen aan pakt. Dat maakt je meer puur tav cliënten. Bovendien als je stress hebt belemmert het je creativiteit. Wanneer je ruimte voelt, voelt de cliënt dit ook. Dat heb ik echt zo ervaren.

Het gebruiken van het G-schema en de weekplanning heeft me veel inzicht gegeven.

*Ik vind het een goede opbouw van de cursus, uitleg van stress en daarna kijkend naar je zelf, het neemt je mee in het thema. **Maar ook daadwerkelijk aan de slag door de oefeningen, dat werkt.***

Het was heel fijn dat ik extra tijd kreeg, en langer over de cursus kon doen. Echt heel blij mee want ik heb er veel aan gehad en zou heel jammer zijn als ik dit gemist had!”

A – Systeemtherapeut

“Deze online training heeft me veel nieuwe informatie opgeleverd en veel bewuster gemaakt van mijn inspanning – herstel balans”

“Waar ik in eerste instantie dacht deze training preventief in te zetten, heeft het me toch een andere kijk opgeleverd hoe weinig herstel momenten ik inbouw tijdens mijn werk en privéleven. We hebben het altijd maar druk in deze tijd, echter het gaat er meer om hoe je omgaat met het woord druk.

Ik zou deze training aanbevelen omdat ik denk dat in deze, tegenwoordige drukke, maatschappij iedereen deze training zou moeten volgen. Waarom? Juist om even stil te staan, de balans op te maken en bewust(er) te worden van de keuzes die je maakt de hele dag door. Zeker voor ons als hulpverleners belangrijk, zolang we ook goed voor onszelf zorgen kunnen we constante en goede zorg blijven leveren.

De vorm online training past zeker in de huidige maatschappij. Je kunt leren wanneer jij zelf wil of tijd hebt. De training doe je op je eigen tempo. De reflectieopdrachten leveren je een schat aan informatie en kennis over jezelf op.”

Marieke Albers – Jeugdzorgwerker A

Achtergrond informatie Koert Hendriks

Koert Hendriks en zijn trainingen krijgen over het algemeen zeer positieve beoordelingen. De deelnemers waarderen zijn aanpak, waarbij de focus ligt op het verkrijgen van zelfinzicht en het leren herkennen en aanpakken van stressveroorzakende patronen.

Cursisten noemen zijn trainingen zowel confronterend als verhelderend, waarbij je op een diepere laag inzicht krijgt in je eigen gedrag en overtuigingen. Dit leidt vaak tot het doorbreken van destructieve stresspatronen, wat helpt bij persoonlijke ontwikkeling en het beter omgaan met stress in het dagelijks leven. De trainingen worden vaak als "intensief" en "waardevol" omschreven, met een gemiddelde waardering van 8,9 tot 10 op verschillende platforms.

Hendriks' aanpak wordt ook geprezen omdat hij niet alleen praktische tips geeft, maar ook de onderliggende oorzaken van stress blootlegt, wat essentieel is voor langdurige verbetering. Vooral professionals en hulpverleners raden zijn trainingen sterk aan vanwege de diepgang en het blijvende effect op hun werk en persoonlijke welzijn.

Als je op zoek bent naar een training die je niet alleen helpt om stress te beheersen, maar ook om diepere patronen te herkennen en te veranderen, is een training bij Koert Hendriks zeker het overwegen waard.

Reviews van opdrachtgevers:

“Wij zullen Koert zeker vaker in gaan zetten ter ondersteuning van onze medewerkers!”

“Dit voorjaar heeft Zorgmed medewerkers de online training 'stress de baas' van Koert Hendriks laten volgen. De groep deelnemers is zeer divers; van huishoudelijke hulpen, kraamverzorgenden, verzorgenden, planners, begeleiders tot leidinggevenden. Voor allen is het een zeer leerzame studie geweest met veel positieve reacties! Koert sluit goed aan, benadert deelnemers actief om hen te ondersteunen en is goed bereikbaar bij vragen. Ook levert hij desgewenst maatwerk; naast de e-learning heeft hij op ons verzoek ook een voorlichtingsavond over het omgaan met stress gegeven. Ook deze werd zeer positief ontvangen!”

Hanneke Hermkens-Geerts - Directeur Zorgmed en Mediplan

“De trainingen van Koert kan ik zeker aanbevelen aan andere organisaties.”

“Lumens heeft meerdere online trainingen ingekocht voor medewerkers naar volle tevredenheid. De samenwerking met Koert is erg prettig. Koert is open, denkt mee, reageert snel op vragen, flexibel en service- en klantgericht. De trainingen van Koert kan ik zeker aanbevelen aan andere organisaties.”

Hester Lenton – Coördinator opleidingen Lumens

