

# FACTSHEET

7-WEEKSE 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.

## 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

## 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.