



Klaar voor een nieuwe start!

Persoonlijke kracht in verandering

Een stukje verliesverwerking samen met collega's...

Efficiënt, diepgaand en activerend...

Waarom?

De emotionele processen bij ingrijpende veranderingen in en rond de werksituatie – reorganisaties, boventaligheid, baanverlies... - vragen veel aandacht en energie. Mensen zijn in zulke processen eerder gericht op het verleden, hebben een passieve houding en gevoelens van boosheid en wantrouwen steken de kop op. Men voelt zich vaak machteloos ten opzichte van de situatie en de eigen toekomst. Dit kan leiden tot sociale onrust en ziekteverzuim, maar ook tot vroegtijdig vertrek van talenten. Outplacement-trajecten zijn in deze fase nog weinig effectief: er moet éerst afscheid genomen worden van het verleden, voordat de nieuwe toekomst actief vorm kan krijgen.

Wat?

Wij helpen mensen in organisaties om in hun kracht te blijven, in periodes van turbulentie. Ons **1 of 2-daags programma met kleine groepen**, biedt mensen een betekenisvolle, blijvende ervaring waardoor ze flexibeler, weerbaarder en zelfbewuster worden in het accepteren van en omgaan met veranderingen. Onze benadering is holistisch: denken, voelen en doen worden tegelijkertijd aangesproken. De deelnemers zijn niet alleen cognitief actief, maar worden ook sterk emotioneel betrokken en geactiveerd. Zonder dat daarbij de grenzen van veiligheid en comfort worden overschreden.

Klanten kiezen soms ook voor **langer lopende groepen**, van 5 tot 8 bijeenkomsten. De deelnemers hebben daarin gedurende langere tijd contact en steun aan elkaar. De extra openheid en het vertrouwen in de groep helpt deelnemers bij het overwinnen van obstakels en volhouden van de nieuw ingeslagen weg.

Er is ook een **speciaal 1-daags programma voor leidinggevenden**, wiens teams reorganisaties of andere ingrijpende veranderingen doormaken.

Voor wie?



- Voor organisaties die beseffen dat tijd en aandacht geven aan rouw- en verwerkingsprocessen leidt tot emotioneel gezondere, weerbare en effectieve medewerkers, met minder uitval, ziekteverzuim en sociale onrust.
- Voor organisaties die beseffen dat een effectieve doorstart pas écht mogelijk wordt als het verleden is losgelaten en verwerkt.
- Voor iedereen die weet dat ingrijpende veranderingen energie, tijd en aandacht vragen.
- Voor iedereen die op werkvlak ingrijpende veranderingen meemaakt en daar, samen met collega's, aandacht aan wil besteden.
- Voor iedereen die beseft dat stilstaan bij en verwerken van emotionele processen zin heeft, omdat het een frisse kijk, open mind en pro-actieve houding richting een nieuwe toekomst mogelijk maakt.

Hoe?

We bieden naast relevante theoretische concepten vooral ervaringen: mensen maken écht iets mee wat houvast geeft. Mensen krijgen meer zich op eigen drijfveren en patronen in het omgaan met ingrijpende veranderingen en meer durf om het eigen emotionele proces onder ogen te zien en aan te gaan.

Onze aanpak is gebaseerd op jarenlange ervaring in het toepassen van technieken uit het ervaringsgericht leren, psychodrama, organisatie-opstellingen en groepsdynamica in het bedrijfsleven en de non-profit.

Thema's in het programma zijn:

- Transitieprocessen herkennen en erkennen van impact op persoonlijk leven en functioneren.
- Persoonlijke overlevingsstrategieën doorbreken en "response-ability" versterken door uit comfortpatronen te stappen.
- Persoonlijke waarden als fundament voor welzijn, groei en persoonlijk carrièreperspectief.
- Persoonlijke hulpbronnen aanboren en ontwikkelen om moed, kracht en inspiratie uit te putten.

Wat levert het op?



Onze aanpak werkt diep door op 4 verschillende niveaus:

1. Cognitief: Inzicht in en begrip van de emotionele weerslag van ingrijpende veranderingen op en rond werk.
2. Emotioneel: verwerking van (heftige) emoties waardoor meer innerlijke rust, acceptatie en een professionele houding ten aanzien van de veranderingen mogelijk wordt.
3. Gedragmatig: effectiever kunnen communiceren over eigen emoties en behoeften, professioneel beter functioneren door toegenomen persoonlijke weerbaarheid.
4. Attitude: open staan voor nieuwe ontwikkeling. Toegenomen nieuwsgierigheid en leerbereidheid.

Wat deelnemers ervan vonden:

- *Geeft op speelse wijze ontzettend veel inzichten.*
- *Ik ben meer over mezelf te weten gekomen, ben bewuster van waar ik voor sta en wie ik ben.*
- *Groepsgevoel, ik heb mijn team 'open' gezien, kan gevoelens van anderen beter plaatsen.*
- *Assertiviteit, ruimte pakken.*
- *Erg boeiend, soms ook confronterend, maar in veilige omgeving.*
- *Het triggert me tot nadenken, opent mijn ogen.*
- *Het paste bij wat ik nodig had.*
- *Score 9/10: de training heeft mij geholpen om op andere manier naar mijzelf te kijken, zodat ik meer mijn kracht kan tonen.*