



Omschrijving

Heb je soms het gevoel dat je in een sleur zit?

Heb je het idee dat je net datgene niet krijgt wat je verwacht had?

Is het een chaos in je hoofd?

Misschien ben je op drijfzand terecht gekomen: het lijkt wel of er geen beweging meer in je leven zit! Wees gerust, iedereen komt dit wel eens tegen in het leven. Niemand heeft voortdurend jaren van succes en welvaart.

Deze cursus kan je helpen uit je dip te geraken maar zeker zal het je helpen om je te wapenen tegen de valkuilen van een dip.

Samen gaan we van het drijfzand drijfkracht maken zodat je meer zelfsturing krijgt in je doen en laten, in je denken en voelen.

Inhoudstafel

Inleiding

- Je denken, doen en laten
- De kracht van je spaarlamp
- Sluipende energieverblindings
- Op weg naar een strike
- Jouw drijfkracht behouden

Afsluiting: Wees fier op jezelf – certificatie.

Aantal pagina's: 90

Werkboek: 20 oefeningen – met of zonder begeleiding via email.

Inlogperiode: 3 maanden

Deze cursus is ontwikkeld op basis van studie en onderzoek.

Academie voor Coaching en Counselling – ACC België – Niv 1/Niv 2

NLP – Tarazat instituut Rotterdam -introductie cursus

Pedagogisch Hulpverlener – CIVAS – jaaropleiding

De oefeningen en het werkboek zijn ontwikkeld door Coach2Learn.

Bronvermeldingen betreft geraadpleegde literatuur – Versie 1.0. – September 2009

P. Merlevede – R. Vandamme – *7 lessen in emotionele intelligentie* – 1999 – ISBN 90-5350-799-X

G. Egan – *Deskundig hulpverleners* – 2004 – ISBN 90-232-4021-9

Drs. J.C.M. Mensink – *Twintig technieken voor zelfmanagement* – Kluwer – ISBN 90-14-09261-X

P. De Groot – *Anders denken, van inzicht naar uitzicht* – Andromedia – ISBN 905588112-0

L. Grabhorn – *Ga voor jezelf* – Het Spectrum – ISBN 90-274-7298-X

L. Slager – *Coach Jezelf* – Andromedia – ISBN 905599142-2

H. Smits – *Ontdek je X-factor* – The house of books – ISBN- 9789044315141

K. Van Zijtveld – *Zelfmanagement* – Altamira Becht – ISBN 90-77341-26-9

G. Lindenfield – *Ga voor Jezelf* – Maarten Muntinga – ISBN 90-5831-1767 Nur 770

K. Gleeson – *Het persoonlijk efficiency programma* – Het Spectrum – ISBN 90-274-7231-9

AP Dijksterhuis – *Het slimme onbewuste* – Bert Bakker – ISBN 978-90-351-2968-9

Disclaimer

Deze cursus is ontwikkeld door Coach2Learn. Mochten er zich elementen voordoen, zowel teksten, afbeeldingen of oefeningen waaraan cursist zich stoort gelieve dit kenbaar te maken.

Coach2Learn is niet verantwoordelijk voor verdere verspreiding anders bedoeld dan het individueel volgen van het traject.

September 2009. Coach2Learn – Marleen Madou