



Persoonlijke inspiratieworkshop

**'Doorbreek je patroon'.
Zet goede voornemens om in daden**



**Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl**

Wil je meer regie over jouw eigen leven?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid. Daarom organiseren wij in onze accommodatie nabij het centrum van Gouda, persoonlijke inspiratieworkshops.

Persoonlijke inspiratieworkshops

De inspiratieworkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

Workshop: “Doorbreek je patroon”.

Zet goede voornemens om in daden

Heb je plannen om de zaken anders aan te pakken? Wil je beter organiseren, rustiger aan gaan doen, nu eindelijk die studie afmaken? Dan kun je wel een steuntje in de rug gebruiken. De praktijk leert namelijk dat veel voornemens al na een paar pogingen stranden. Blijkbaar is het erg moeilijk om doelgericht een voornemen uit te voeren. Vooral als het om een ingrijpende verandering gaat. Als je onder druk staat, schiet je namelijk al snel terug in je oude gedrag: je hersenen zijn zo geprogrammeerd.

Maar daarin hoef je niet te berusten. De afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van de hersenen op het gedrag. Daardoor weten we nu beter hoe het komt dat voornemens verzanden. Het gaat niet alleen om discipline. Met een beetje breinkennis kun je wel degelijk ambitieuze plannen omzetten in daden.

Wil je nu eindelijk je voornemen eens uitvoeren? Volg dan de workshop *Doorbreek je patroon*. Je leert verschillende technieken om op gang te komen, en nog veel meer technieken om door te zetten.

Doelen

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- benoemen wat hen tegenhield of waarom het niet lukt(e) om goede voornemens te verwezenlijken
- een concreet en haalbaar voornemen formuleren
- uitleggen op welke wijze de hersenen werken bij het aanleren van nieuw of ander gedrag (en wat je daarmee kunt)
- hun patronen doorbreken om *nu* goede voornemens uit te voeren

Programma

- Introductie
- Kennismaking
- Jouw voornemen concreet
- Je brein: een heuse leerfabriek
- Het ontstaan van gedragspatronen
- Je voornemen inzetten... en doorzetten
- Afsluiting

Visie op opleiden en leren

De workshop is opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties.

Hierdoor is de workshop afwisselend en interactief, en heb je voldoende mogelijkheden om de informatie toe te passen.

Groepsgrootte

De minimale groepsgrootte is 5 personen. Maximaal kunnen 15 personen deelnemen. Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht.

De docente/trainer

De workshop worden gegeven door **Martine Vecht** van Bien-être. Bien-être betekent welzijn of vrij vertaald 'lekker in je vel zitten'. Hoe je je voelt en hoeveel flow je ervaart in je werk hangt af van veel factoren. Twee daarvan zijn organisatie en communicatie. Martine geeft hier workshops over en bedenkt samen met jou hoe jij je taken slimmer, effectiever en vooral gemakkelijker kunt aanpakken. Ze is mede-auteur van de Timemanagementkalender.



Locatie en bereikbaarheid



De workshop wordt gegeven bij Edufit in Gouda.

De bereikbaarheid van de locatie is uitstekend: Gouda Centraal Station bevindt zich op 5 min loopafstand.

Met de auto kun je vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 de accommodatie in 8 minuten bereiken. Edufit heeft 8 parkeerplaatsen op eigen terrein waar je gratis kunt parkeren. Mochten deze parkeerplaatsen bezet zijn, kun je betaald parkeren op twee grote parkeerterreinen in de directe omgeving.

Inschrijven en betalen

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier op de website. De kosten voor deze workshop zijn **€ 125,00**. Dit bedrag is inclusief 19 % btw, materialen en koffie/thee. Na afloop van de workshop ontvang je een factuur.

De workshop kan ook in-company worden gegeven.

Contact

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl