

EDUFIT:

Graaf Florisweg 30
2805 AL GOUDA
tel: 0182 - 51 92 92
fax: 0182 - 68 68 86
e-mail: info@edufit.nl
website: www.edufit.nl



MISSIE:

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals en organisaties

op het gebied van

- Educatie
- Bewegen en
- Gezondheid

VISIE:

Werken vanuit een DRIVE

- Doelen
- Respect
- Intrinsieke motivatie
- Variatie
- Enthusiasme



OPDRACHTGEVERS:

- Bedrijven
- Gezondheidszorginstellingen
- Onderwijsinstellingen
- Particulieren
- Sportorganisaties



ACTIVITEITEN:

- Trainingen en workshops
- Onderwijsontwikkeling
- Onderzoek
- Advies en coaching
- Verhuur accommodatie

- **Persoonlijke inspiratieworkshop “Beter beslissen” op maandag 20 april 2009 van 13.00 - 16.30 uur.**

De beste beslissingen zijn onbewuste beslissingen. Uit onderzoek is gebleken dat in complexe situaties de beste resultaten niet ontstaan door problemen lang overdenken, argumenten op een rijtje te zetten of door problemen te rationaliseren. Onbewust beslissen vanuit intuïtie blijkt de beste resultaten te geven!

Als jonge kinderen weten we dit en laten we ons onbezorgd leiden door intuïtie. Maar we leren dit geleidelijk af, omdat we hebben geleerd alles te bedenken, te beredeneren, te meten, te beargumenteren en uit te leggen. In onze samenleving heeft ons bewuste, rationele denken een zeer prominente plaats verworven. Dat is jammer, want daardoor gaan we voorbij aan de kracht van ons onderbewuste.

Het goede nieuws is dat we allemaal beschikken over intuïtie. Het is een intern vermogen dat we kunnen aanspreken net zoals we onze hersenen gebruiken of lopen. Een voorbeeld: moeders weten vaak precies hoe het gaat met hun kinderen, ook als die er niet zijn. Toch valt het vaak niet mee om naar onze innerlijke stem te luisteren, omdat we gewend zijn alleen op de ratio te vertrouwen.

Wil je ook betere beslissingen nemen? Kom dan naar deze derde inspiratieworkshop als je naast je verstand een tweede bron van informatie en inspiratie wilt activeren. En als je twijfelt over de inschrijving: volg dan eens je intuïtie!

Inschrijven **voor 17 april**. Trainer: **Ine Ruijrok** van INE mensenwerk.

- **Inspiratieworkshop voor trainers en docenten: ‘Bestaan lastige deelnemers?’ op vrijdag 17 april 2009 van 13.00 - 16.30 uur.**

Lastige deelnemers kunnen in elke groep voorkomen. Vooraf is onbekend of en zo ja waarom deelnemers door de docent / trainer als lastig worden ervaren. In sommige gevallen zijn deelnemers ongewild lastig en andere gevallen vertonen ze gedrag dat voortkomt uit weerstand. Weerstand komt in vele vormen voor, bijvoorbeeld in de vorm van niet meewerken aan een voorgestelde werkvorm of geen antwoord geven op een gestelde vraag. Een andere keer uit de weerstand zich in de vorm van grappen maken of de docent / trainer belachelijk maken. Weer een andere keer toont weerstand zich in de vorm van onnodig defensief of zelfs agressief reageren op feedback. Docenten / trainers moeten alert zijn op het optreden van weerstand en er actie op ondernemen. Daarbij is het een voorwaarde dat je het lastige gedrag herkent en weet hoe je daar dan mee omgaat. Soms kun je bij jezelf weerstand ervaren, bijvoorbeeld tegen bepaalde deelnemers. De kunst is om ook in zo'n geval scherp bij jezelf na te gaan waar je bezwaar precies ligt. Denk er vervolgens over na hoe je dat bezwaar kunt wegnemen. Tijdens de workshop bespreekt u situaties waarbij deelnemers ongewenst gedrag vertonen en krijgt u antwoord op de vraag hoe u er mee om kunt gaan in de praktijk.

Inschrijven **voor 14 april**. Trainer: **Lia Bijkerk** van Edufit.

- **Twee persoonlijke inspiratiewerkshops wegens succes opnieuw aangeboden.**

1. **“Doorbrek je patroon: maak werk van goede voornemens” op vrijdag 24 april 2009 van 9.30 - 12.30 uur.** Inschrijven **voor 22 april**. Trainer: **Martine Vecht** van Bien-être.
2. **“Mindfulness” op vrijdag 12 juni 2009 van 13.30 - 17.00 uur.** Inschrijven **voor 10 juni**. Trainer: **Titia van der Ploeg** van Bureau 5 voor 9, communicatietraining & -advies.

De workshops worden gegeven in onze eigen accommodatie in **Gouda** en kosten: **€75,00**. Inschrijven via een e-mail naar info@edufit.nl of via het inschrijfformulier op de website. Hier vind u ook de uitgebreide informatiefolders over alle genoemde workshops.

