




Opleiding

Self-Coaching: een werktuig voor iedereen

Wordt uw eigen coach !

Duur van de cursus: 1 dag

Opties: Formule 'In-house' (tot 3 deelnemers) 
Opleiding 'op maat' in het bedrijf

Verkrijgbaar in:   

Contact : Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13



Formule 'In house'

- De docent verplaatst zich naar de locatie van uw keuze:
→ geen problemen van verplaatsing en tijds winst voor uw medewerkers
- Uren van de cursus aangepast aan de behoefte van de deelnemers: zo weinig mogelijk impact op hun dagelijkse bezigheden
- Inhoud van de opleiding: 'standaard'

Self-Coaching : een werktuig voor iedereen

Wordt uw eigen coach !

Self-Coaching : werkelijk voor iedereen?

Het onderliggend principe van deze opleiding steunt op een overtuiging en een observatie: elke persoon is bekwaam te slagen. Het doel is dubbel: de fundamentele van self-coaching aanreiken, en van wat werkt of niet in professionele begeleiding.

Self-coaching is een initiatie tot de immateriële macht die de actie overtreft. Achter de autoriteit, de verantwoordelijkheid, de invloed en het vertrouwen, genereert coaching een acte van geloof: “ik ben de componist en acteur van mijn eigen leven!”

Net als voor coaching is het eerste vereiste van self-coaching te aanvaarden van zichzelf in vraag te stellen en te willen veranderen. De voorgestelde aanpak en technieken brengen de deelnemers ertoe de voordelen van self-coaching dagelijks te ondervinden. Zodoende kunnen ze positieve veranderingen in hun leven introduceren zonder daarom nood te hebben aan een externe raadgever, en toch van zijn tools en techniek gebruik te maken.

De praktijk van self-coaching levert o.a. volgende voordelen :

- zijn competenties ontwikkelen door bewust te worden van zijn eigen potentieel
- volledige controle behouden over zijn eigen succes
- veel doeltreffender werken aan de realisatie van zijn eigen objectieven
- veel doeltreffender worden in de oplossing van problemen
- zijn relationele en operationele macht te vertiendubbelen
- geld te besparen (geen professionele coach moeten betalen!)
- ...

Doelstelling

Zichzelf coachen vereist het aanleren van de aangepaste tools en technieken, en zich verbinden van die ook toe te passen. Het doel van de opleiding is de deelnemers de fundamentele van die aanpak aan te reiken:

- de basistechnieken van self-coaching aanleren
- bestaande formulieren gebruiken en inoefenen om zijn eigen vooruitgang te leiden, op te volgen en te evalueren
- de gewoonte kweken van schriftelijk te werken
- een voorgedefinieerde self-coaching methode volgen eerder dan zaken op een impulsieve en ongeordende manier te willen veranderen

Inhoud

1. Hoe produceren we onze resultaten? – de cyclus « context – gedachten – gevoelens – acties – resultaten »	uitleg - voorbeelden
2. Hoe werkt ons brein? - het bewustzijn en het onderbewustzijn - de rol van de gevoelens - wie beslist: bewust of onderbewust?	voorbeelden - oefeningen
3. De klacht, het verwijt – of hoe verantwoordelijkheid afstoten: stimulus - respons Verantwoordelijkheid: stimulus – keuze – respons	discussie, voorbeelden, beleefde situaties
4. De « problemen » van de deelnemers: waar vindt je ze in de cyclus « context – gedachten – gevoelens – acties – resultaten »?	oefeningen op basis van eigen ervaringen
5. De te stellen vragen in elke fase van de cyclus – zowel negatief als positief	oefeningen op basis van eigen ervaringen
6. Emotionele verificatie van het resultaat en beslissing ja/nee?	oefeningen op basis van eigen ervaringen

Follow up – individuele coaching

Een individuele coaching kan aansluitend bij deze opleiding georganiseerd worden om de inhoud van de opleiding verder te integreren in de context van de onderneming en de specifieke situatie van de deelnemer. Voor de voorwaarden en inschrijving, gelieve contact op te nemen met Marita Guilmot-Lennertz – forum@esap.be – tel. 02/771.43.13

Doelpubliek

Self-coaching is geschikt voor elke persoon die bereid is om op zichzelf de technieken van vraagstelling, luisteren en probleemoplossing toe te passen, die in coachingsituaties hun doeltreffendheid hebben bewezen om meningsvolle verschillen in het leven teweeg te brengen.

Animator : François Van Kan

- Licentiaat toegepaste economie
- Gecertificeerde opleidingen in Transactionele Analyse, NLP, Hypnose, Systeemleer, Pedagogie
- Kaderfuncties in bank en textielsector
- Trainer en coach sinds 1987

Praktische informatie

Formule 'In house'

Duur van de opleiding: 1 dag

Inhoud : standaard inhoud zoals hiervoor vermeld

Aantal deelnemers: tot 3 deelnemers (bij meer dan 3 personen: ons contacteren)

Plaats : in uw bedrijf, plaats & infra door u verzorgd.

Uren schema: van 10h00 tot 17 h00

Deze urenregeling laat de deelnemers toe hun courante zaken uit te voeren

De klant zorgt er echter voor dat de deelnemers niet worden gestoord tijdens de opleiding

Prijs : 2 personen : 980 €(+21% BTW)

3^e persoon : + 220 € (+21% BTW)

Meer dan 3 personen :ons contacteren

Deze prijs omvat de documentatie en de verplaatsing van de docent in België

Documentatie :de documentatie zal voor de cursus per e-mail worden doorgestuurd

Infrastructuur : een whiteboard of een flipchart dragen bij aan de kwaliteit van de opleiding

Inschrijving : zie hierna

Contactpersoon : Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13

Opleiding 'op maat' in het bedrijf

Duur van de opleiding: 1 dag

Inhoud : de inhoud van de hierin beschreven opleiding kan worden aangepast volgens uw behoeften en op maat van uw situatie en verwachtingen. In dat geval zal de docent contact met u opnemen voor een onderhoud waar u uw wensen voorlegt teneinde de inhoud op punt te stellen

Aantal deelnemers : vanaf 2 deelnemers zonder het quotum van 10 deelnemers te overschrijden teneinde een goede interactiviteit te garanderen.

Plaats : in uw lokalen of andere locatie door u voorzien.

Prijs : Groep tot 10 personen: 1700 €(+21% BTW)

In deze prijs zijn inbegrepen de documentatie en de verplaatsing van de docent in België

Documentatie: de documentatie zal voor de cursus per e-mail worden doorgestuurd

Inschrijving : zie hierna

Contactpersoon: Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13

Inschrijvingsformulier : formule 'In house'

Terug te sturen naar FORUM Event – Kaatsspellaan 13 - 1150 Brussel of per fax. 02/771.31.70

[On-line inschrijven](#)

Inschrijvingsformulier : Self-Coaching: een werktuig voor iedereen

BEDRIJF :
STRAAT & Nr :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :

Contact in uw bedrijf:

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

DEELNEMER 1 : NAAM & VOORNAAM:
FUNCTIE : E-MAIL :
DEELNEMER 2: NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE : E-MAIL :
DEELNEMER 3 : NAAM & VOORNAAM :
FUNCTIE : E-MAIL:

Plaats van de opleiding (indien anders dan het bedrijfsadres hierboven)

NAAM en PLAATS (hotel, bedrijf...):.....
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :
DETAIL (zaal, zich wenden tot,...) :

Gegevens voor facturatie

NAAM& VOORNAAM:.....
FUNCTIE:.....
BEDRIJF:
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :
BTW nr:
COMMUNICATIE (Bestelbon nummer ...) :

Inschrijving voor opleiding 'In-house':

Self- Coaching: een werktuig voor iedereen

Prijs : 2 personen **1185,80 €** (980 €+ 21% BTW) []
 3 personen **1452,00 €**(1200 €+ 21% BTW) []

Gewenste periode :

Wij contacteren u om enkele data voor te stellen

Uren schema: van 10u00 tot 17u00

Ik stort de som van EUR op bankrekening nr IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, na ontvangst van de factuur, met vermelding van het rekeningnummer.

De factuur zal u automatisch worden toegezonden na ontvangst van uw inschrijving en vanaf het moment dat de datum voor de opleiding is vastgelegd.

Annulering: Iedere inschrijving is definitief. De personen die zich hebben ingeschreven bewaren de mogelijkheid om zich te laten vervangen. Voor meer details zie [onze verkoopvoorwaarden](#).

Datum : Handtekening :

ESAP SA – FORUM Event

Kaatsspellaan 13 - B-1150 Brussel - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : forum@esap.be - URL : www.esap.be

BTW BE-0423.207.931 - RPR Brussel– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

Inschrijvingsformulier : formule 'Op maat in het bedrijf'

Terug te sturen naar FORUM Event – Kaatsspellaan 13 - 1150 Brussel of per fax. 02/771.31.70

[On-line inschrijven](#)

Inschrijvingsformulier : Self-Coaching: een werktuig voor iedereen

BEDRIJF :
STRAAT & Nr :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Contact in uw bedrijf:

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

Verantwoordelijke voor de te opleidende Groep (om de inhoud van de vorming te bepalen)

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

Aantal deelnemers:

Plaats van de opleiding (indien anders dan het bedrijfsadres hierboven)

NAAM en PLAATS (hotel, bedrijf...).....
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Gegevens voor facturatie

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:.....
BEDRIJF:
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Inschrijving voor opleiding 'Op maat in het bedrijf':

Self-Coaching: een werktuig voor iedereen

Prijs : Groep tot 10 personen - 2057,00 € (1700 € + 21% BTW)

Gewenste periode :

Wij contacteren u om enkele data voor te stellen

Ik stort de som van **2057.00** EUR op bankrekening nr IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, na ontvangst van de factuur, met vermelding van het rekeningnummer. **De factuur zal u automatisch worden toegezonden na ontvangst van uw inschrijving en vanaf het moment dat de datum voor de opleiding is vastgelegd.**

Annulering: Iedere inschrijving is definitief. Voor meer details zie [onze verkoopvoorwaarden](#).

Datum : Handtekening:

ESAP NV – FORUM Event

Kaatsspellaan 13 - B-1150 Brussel - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : forum@esap.be - URL : www.esap.be

BTW BE-0423.207.931 – RPR Brussel – IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB