

Anouka Training en Coaching

Vitaal Persoonlijk Leiderschap (VPL) – InCompany Training

Minder stress en werkdruk, meer focus en voldoening in uw organisatie



- In 1 minuut van stress naar flow
- Medewerkers en leidinggevenden geven met meer inspiratie richting aan hunzelf en anderen
- Start de dag met focus en sluit met meer voldoening en energie de dag af.

AnoukA Training en Coaching

Herkenbare uitdagingen in uw organisatie:

- Medewerkers en leidinggevenden die na een dag vol meetings en mails uitgeput naar huis gaan, zonder het gevoel te hebben aan het belangrijkste toegekomen te zijn.
- Stress en spanning bij lastige gesprekken, presentaties of onverwachte situaties – denk aan vlekken in de nek, dichtslaan of een hoofd vol zorgen.
- Energie die weglekt door voortdurende druk, waardoor werkplezier en motivatie afnemen.
- Teams die moeite hebben om helder te communiceren en effectief samen te werken onder druk.

Waarom deze training?

Vitaal Persoonlijk Leiderschap biedt een praktische, direct toepasbare aanpak om deze uitdagingen te doorbreken. In één dag leren uw medewerkers en leidinggevenden:

- Binnen één minuut van stress naar flow te schakelen, ook tijdens spannende of lastige momenten.
- Met meer inspiratie en helderheid richting te geven aan zichzelf en anderen, zelfs als de druk hoog is.
- De werkdag af te sluiten met focus, voldoening en energie, in plaats van met een vol hoofd en een leeg gevoel.

Wat levert het op voor uw organisatie?

Na deze training:

- Reageren deelnemers met meer vertrouwen op stressvolle situaties en uitdagingen.
- Ervaren zij meer overzicht en focus, ook in de hectiek van de dag.
- Zijn ze veerkrachtiger bij tegenslagen en veranderingen.
- Communiceren ze krachtig en helder, wat de samenwerking en het werkplezier direct versterkt.

AnoukA Training en Coaching

Hoe werkt het?

De training is gebaseerd op de Leadership Embodiment methode, met inzichten uit neurowetenschap, aandachtstraining, topsport en Aikido. Met eenvoudige, praktische oefeningen leren deelnemers:

- Snel te schakelen van stress naar flow.
- Echt te luisteren en helder te spreken, ook in lastige situaties.
- Drie korte routines van vijf minuten toe te passen voor meer focus, flow en voldoening gedurende de werkdag.

Voor wie?

Voor medewerkers en leidinggevenden die meer rust, overzicht en effectiviteit willen – en die willen leren hoe ze onder druk het verschil kunnen maken.

Resultaat:

Meer focus, flow en vitaliteit in het dagelijks werk. Collega's gaan met meer energie en voldoening naar huis en dragen bij aan een gezonde, veerkrachtige organisatiecultuur.

Wat levert Vitaal Persoonlijk Leiderschap uw organisatie op?

- **Directe stressreductie en veerkracht:**
Medewerkers leren in één minuut van stress naar flow te schakelen, waardoor ze ook bij lastige gesprekken en onverwachte situaties kalm en effectief blijven. Dit voorkomt uitval en verhoogt de inzetbaarheid.
- **Minder ziekteverzuim en burn-out:**
Door zelfregulatie en het herkennen van stresssignalen daalt het risico op burn-out en langdurig verzuim aantoonbaar, wat kosten bespaart en teams continuïteit biedt.
- **Meer energie en werkplezier:**
Medewerkers gaan met meer energie en voldoening naar huis, wat de tevredenheid en het behoud van talent vergroot.
- **Betere communicatie en samenwerking:**
Medewerkers leren helder en met vertrouwen te communiceren, ook onder druk. Dit voorkomt misverstanden en zorgt voor soepelere samenwerking.

AnoukA Training en Coaching

- **Snellere en betere besluitvorming:**
Door technieken uit neurowetenschap en topsport blijven medewerkers helder denken, ook als de druk toeneemt. Dit leidt tot betere beslissingen en meer creativiteit.
- **Versterking van leiderschapscultuur:**
De training stimuleert persoonlijk leiderschap en eigenaarschap, waardoor uw organisatie wendbaarder en toekomstbestendig wordt.
- **Meetbare impact:**
Organisaties die investeren in *state-ontwikkeling en embodiment-technieken* zien een stijging in productiviteit, een daling in verloop en een positievere werksfeer (zoals blijkt uit ervaringen bij o.a. NASA, McKinsey en Wageningen University).

Wat zeggen deelnemers?

- “Fantastische training, precies wat ik nodig had.”
- “Goede balans tussen theorie en doen.”
- “Energiek en inspirerend.”

Gemiddelde beoordeling: 8,8

Praktische details

- Groepsgrootte: 6 – 14 deelnemers per training
- Data: In onderlinge afstemming
- Prijs: Op aanvraag

Wil u medewerkers en leidinggevenden ondersteunen om van stress en uitval naar flow, energie en duurzame prestaties te gaan? Neem vandaag nog contact op voor een vrijblijvend adviesgesprek of een op maat gemaakte offerte: anouka.nl/vpl

Vrijblijvend adviesgesprek: anouka.nl/contact

Anique van Dijck: 06 – 51 03 14 99

Anouk Brack: 06 – 40 11 67 19

Investeer in Vitaal Leiderschap – en ervaar het verschil in uw organisatie!