

Informatie over Personal Development retreat op Mallorca



Inhoud

Je werkt al geruime tijd als professional en/of geeft al enige tijd leiding.

Het is je ambitie om jezelf verder te ontwikkelen, waardoor je nog effectiever wordt in wat je doet en waardoor je met een groter gemak jouw (levens)doelen kunt bereiken.

Persoonlijke groei en gelukkig zijn ontstaan namelijk pas als je dingen doet die voor jou echt belangrijk zijn.

Dat vraagt om persoonlijke ontwikkeling in de vorm van persoonlijk leiderschap. Dat houdt in dat je zelf richting kunt geven aan je leven, jouw ambities weet waar te maken, werk en privé. Dat je verantwoordelijkheid neemt voor wat er op je pad komt en daarin jezelf op een constructieve manier weet te 'managen' in kwaliteit en kwantiteit.

Het vraagt van je dat je jezelf beter leert kennen, je kennis verdiept, zicht krijgt op jouw persoonlijke visie, waarden en kwaliteiten. En ook dat je je bewust wordt van niet-functioneel gedrag en je valkuilen. Dat je bereid bent om hieraan te werken en vaardigheden ontwikkelt die je direct kunt toepassen in de praktijk.

Resultaten

- Je weet met meer impact invloed uit te oefenen op je omgeving.
- Je kunt beter reflecteren en reageren op lastige situaties.
- Je weet beter balans te houden en kunt effectiever omgaan met (onnodige) stress en emoties.
- Je bent in staat om jezelf beter te managen in de tijd die je beschikbaar hebt, waardoor je ruimte maakt voor de zaken die echt belangrijk voor je zijn.
- Je weet leiding te nemen over je eigen loopbaan en leven.

- Je kunt beter keuzes maken op basis van de zaken die voor jou het verschil maken in je leven.
- Je kunt duidelijker richting geven aan je leven vanuit jouw persoonlijke visie, waarden en doelen.
- Je weet hoe je effectiever leiderschap kunt tonen richting anderen en hoe je hen makkelijker met je meekrijgt en kunt overtuigen.
- Je kunt meer voldoening halen uit je werk en meer genieten van het leven!

Programma

Het 5-daagse programma dat plaatsvindt op Mallorca bestaat uit een combinatie van persoonlijke coaching (1-op-1) en workshops in teamverband. De coaching vindt plaats in de villa waar je verblijft, maar ook al wandelend met je coach door het prachtige berglandschap van Mallorca. Ook de workshops vinden plaats in de villa.

De workshops bestaan uit een combinatie van onderstaande onderwerpen en Mindfulness sessies.

In de 1-op-1 coaching kun je – na overleg - onderwerpen inbrengen waar jij specifiek behoefte aan hebt. Denk bijv. aan loopbaan coaching, balans werk/privé, omgaan met politieke geladen processen en tegengestelde belangen in de werkomgeving etc.

Workshop onderwerpen gedurende het Personal Development retreat:

Dag 1:

- Kennis en inzicht verkrijgen in de werking van ons brein alsmede houding & gedrag.
- Jezelf beter leren kennen qua houding waarmee in je het leven staat, kwaliteiten en valkuilen, communicatie met jezelf en met anderen.
- Je werkt aan bewustwording en zelfreflectie.

Dag 2:

- Verdieping van kennis en kunde op gebied van persoonlijk leiderschap.
- Verantwoordelijkheid nemen versus slachtoffergedrag. Proactief of reactief gedrag.
- Bewustwording van niet-effectief gedrag en handvatten voor zelfmanagement (waaronder Mindfulness).
- Je werkt aan (zelf)reflectie en vaardigheden opdoen.

Dag 3:

- Verdieping persoonlijk leiderschap door jouw visie, waarden en doelen helder te krijgen.
- Werken aan effectief timemanagement.
- Vertaalslag naar praktische handvatten en actieplan voor toepassing in de dagelijkse praktijk.

Dag 4:

- Jouw leiderschap naar anderen ontwikkelen; kwaliteiten en valkuilen.
- Effectief communiceren naar anderen, feedback geven, faciliteren en inspireren.
- Je werkt aan verdere bewustwording, (zelf)reflectie en vaardigheden opdoen.

Dag 5:

- Werken aan leiderschap naar anderen o.a. aan de hand van diverse communicatie tools. Denk aan: managen van verwachtingen, angel uit discussies trekken en omgaan met weerstand.
- Je werkt aan verdere bewustwording, (zelf)reflectie en vaardigheden opdoen.

Aanpak en werkwijze in of rondom het programma:

- We maken gebruik van de ervaringsleer: betekent dat deelnemers behalve lezen en het horen van theoretisch gedachtegoed ook observeren, doen, oefenen, reflecteren op dingen voor zichzelf en delen met elkaar.
- Opdrachten voorafgaand aan het programma om de focus alvast op de workshop-onderwerpen te zetten.
- Theoretische modellen, technieken, stappenplannen en checklisten en diverse concreet te gebruiken tools worden tijdens de trainingdagen aangereikt.
- Evaluatie van het geleerde, vooral ook door buiten in de natuur te zijn.

Onze benadering

Dit programma maakt gebruik van de meest recente wetenschappelijk onderbouwde psychologische inzichten (genetica, gedragswetenschappen en neuropsychologie). Inzichten en praktische toepassingen vanuit de evolutionaire psychologie en wilskracht maken een fundamenteel onderdeel uit van de training.

De trainers en coaches van de Groeifabriek werken altijd op het snijvlak van persoonlijke en professionele ontwikkeling, waarbij vaardigheden, gedrag, attitude en waarden afwisselend worden geadresseerd. Onze stijl van werken wordt door opdrachtgevers omschreven als resultaatgericht, uitdagend, zelf reflecterend, empowering, respectvol, integer, met humor.

Het Personal Development retreat wordt gegeven door Muriel Hillenius en Bart van Amerongen.

Programmatijden: van 9.30-18.00 uur (excl. uitloop).

Voorwaarde voor deelname:

- Hbo-denkniveau en hoger
- Het volledig kunnen bijwonen van de 5 trainingdagen.
Om het programma optimaal te laten verlopen, is het van belang dat de deelnemers op tijd arriveren en volledig deelnemen. Vroegtijdig vertrekken of laat arriveren zal het proces en de effectiviteit verstoren.

Voor wie is deze training:

- Professionals met een aantal jaren werkervaring die een volgende stap willen zetten in hun professionele en persoonlijke ontwikkeling.
- Beginnend leidinggevenden die verantwoordelijk zijn voor de resultaten van een (project)team of afdeling. Kan functioneel (bijv. projectleiders) of hiërarchisch (bijv. teamleiders) leidinggeven betreffen.
- Leidinggevenden zonder Management & Leiderschap kennis en/of achtergrond.

Praktische zaken:

Data 5-daags programma: zie voor de meest recente data de info op de site.

Inclusief aankomst en vertrek beslaat het programma 5 dagen, incl. een weekend.

Aantal deelnemers: Er is ruimte voor maximaal 6 deelnemers. Het minimaal aantal deelnemers is 4. Bij minder dan 4 deelnemers wordt de training verschoven naar een latere datum.

Dit wordt uiterlijk 2 maanden voor aanvang van het programma gecommuniceerd, zodat deelnemers nog op tijd een ticket kunnen (om)boeken.

Het verblijf in villa Son Alègre is op basis van een eigen slaapkamer met een gedeelde badkamer met 1 ander persoon of een slaapkamer met een eigen badkamer (slechts 1 van beschikbaar).

De villa ligt dichtbij het pittoreske stadje Pollensa in het noorden van Mallorca. Accommodatie is op basis van volpension.



Investing (excl. BTW)

- | | |
|--|------------------|
| - Programmakosten | € 1.860,- |
| - Accommodatie incl. catering 5 dagen | € 450,- of 500,- |
| - Transport van en naar airport, naar berggebied | € 100,- |
| - Tarieven zijn excl. BTW | |
| - Vliegticket Transavia vanaf Amsterdam (incl. ruimbagage) | ± € 250,- |

Bij annulering:

- meer dan 1 maand voor aanvang: geen programma- en geen cateringkosten.
- meer dan 8 dagen voor aanvang: 50% van de programmakosten
- minder dan 8 dagen voor aanvang: 100% van de programmakosten
- minder dan 8 dagen voor aanvang: 100% van de cateringkosten.

Voor verdere informatie of inschrijven, stuur een mail naar: muriel.hillenius@me.com