

If not now, when?

Finding balance during the times of COVID-19

Mentale veerkracht in onzekere tijden

Elke crisis biedt zijn kansen. Kansen om te groeien, kansen om leiderschap te tonen, kansen om opnieuw in contact te komen met wat echt belangrijk is.

Sommige leiders en medewerkers gaan op dit moment in angst, onzekerheid en spanning ... bij anderen zien we verbinding, creativiteit en veerkracht ontstaan. Wat zorgt ervoor dat mensen in deze (of in andere moeilijke momenten) veerkrachtig blijven? Welke technieken kan u gebruiken in het omgaan met spanning en onzekerheid?

Maak van deze crisis gebruik om te groeien als mens, team en organisatie! If not now, when?

In deze training ontdekt u hoe u ...

- het hoofd boven water houdt in tijden van crisis
- mentaal stabiel blijft
- de focus kan behouden
- rust kan vinden in deze drukte
- kan omgaan met onzekerheid

Gedetailleerde info vindt u op de volgende pagina.



“Had ik deze training niet gehad, ik was vast en zeker gecrashed”

Michel Delfosse - CEO Bel&Bo
Michel volgde deze opleiding samen met zijn medewerkers

Praktische info

Voor wie

Voor bedrijfsleiders, leidinggevenden en werknemers

Aantal deelnemers

max. 12 deelnemers

Trainers

NL / EN: Björn Prins, Mieke Van Hecke
FR: Gaétane Gilliot, Nathalie Tverdy

Wanneer

Na een online intakegesprek (90 euro/p.p.) volgt een training van 6 x 2 uur
Gemiddeld 1 sessie per week

Waar

Online, via Zoom

Kostprijs

4200 euro voor 12 deelnemers
Maak gebruik van de kmo-portefeuille en bespaar tot 30%

Meer info of inschrijven?

Contacteer Inge, ze helpt u met veel plezier!
inge@itam.be of bel 09 387 00 45



**TIP! Boost uw bedrijf of organisatie.
Contacteer ons voor een training op maat van uw bedrijf en werknemers.**

If not now, when?

Finding balance during the times of COVID-19

Mentale veerkracht in onzekere tijden

Wat zal u leren?

1 Leren STOPPEN en LANDEN

Leren STOPPEN en LANDEN, door eenvoudige mentale oefeningen leert u de aandacht hier en nu te houden. Een onrustige geest springt van de hak op de tak (monkey mind) en heeft moeite met focus. Een rustige geest brengt stabiliteit. **Tijdens de eerste twee bijeenkomsten leert u hier en nu aanwezig te blijven, focus te houden, rust te vinden bij onrust, tijd voor uzelf te nemen, ...**

2 Leren OPENEN

Het Chinese teken voor crisis bevat zowel de tekens 'bedreiging' als 'kans'. Om die stap te zetten van bedreiging naar kans hebt u echter mentale veerkracht nodig / mentale souplesse. Zeker in een tijd waar alles in vraag gesteld wordt en is dit een uitnodiging om creatief en soepel om te gaan met dat wat er is. **Tijdens deze twee bijeenkomsten leert u kijken naar gedachten zonder ze te worden, leert u de onbeheersbaarheid van de eigen emoties aanschouwen zonder erin te verdrinken.** Het is kortweg het verschil tussen angstig zijn en de angst observeren. Iemand die observeert heeft keuzevrijheid. Iemand die angstig is, zit gevangen. Met deze stap 'OPENEN' leert u 'this moment is the perfect teacher'.

3 Leren WISE ACTIONS te stellen

In de plaats van blind en automatisch verder te hollen hebt u geleerd om te stoppen, te landen en te openen. Dit levert inzicht op. Inzicht in uzelf (persoonlijkheid, patronen, behoeften, ...), maar ook inzicht in de werkelijkheid (wat heb ik onder controle, wat niet, de verantwoordelijkheid van de dingen, ...). Het verschaft ons vrijheid om zaken in onze context te veranderen (wat kost mij energie, waar krijg ik energie van, rekening houdend met mijn behoeften en waarden, ...) ... maar ook zorgvuldiger in communicatie te gaan. Communiceren vanuit stress zal immers anders zijn dan communiceren vanuit innerlijke stabiliteit en kracht. **Tijdens deze laatste 2 sessies leert u authentieker in het leven te staan en te communiceren vanuit verbinding.**

Meer info of inschrijven?

Contacteer Inge, ze helpt u met veel plezier!
inge@itam.be of bel 09 387 00 45

TIP! Boost uw bedrijf of organisatie.
 Contacteer ons voor een training op maat van uw bedrijf en werknemers.

Wie is Itam?

Itam - evidence based, human approach voor bedrijven.

De particulier is in eerste instantie op zoek naar persoonlijke zelfzorg. Bij bedrijven daarentegen stijgt de vraag naar een **duidelijk onderbouwde totaalaanpak die geïntegreerd is in HR.**

Itam is een mindfulness pionier in Vlaanderen.

Sinds 2004 traint Itam bedrijven op een wetenschappelijk gegronde, no-nonsense manier.

35 % meer productiviteit, 45 % meer veerkracht

zijn een paar van de reële prestatie-indicatoren (KPI's) die een bedrijf wenst te behalen. Daarom zet Itam in - in overleg en integratie met de HR-afdeling - op stressreductie die de betrokkenheid, de hogere werkefficiëntie en de verbindende communicatie stimuleren.

Toonaangevende internationale studies zijn het er inmiddels over eens: 'Mindfulness is een ideale buffer tegen burn-out. Het is een antidotum voor het onbewust werken op automatische piloot. Het is een **tijd- en kostenefficiënte interventie.**'

Itam traint werknemers en leidinggevenden om dicht bij hun kern te blijven en de **mentale flexibiliteit** te ontwikkelen om duurzaam te groeien. Hierdoor stijgt het menselijk vermogen van de onderneming. De groei van een bedrijf is immers onlosmakelijk verbonden met de groei van zijn mensen. Via unieke leiderschapsprogramma's die focussen op de KPI's van de organisatie bouwt Itam mee aan een cultuur van succesvol vertrouwen.

Itam is de professionele partner van multinationals, kmo's en organisaties in de social profit en non-profit sector.

**You cannot
control the waves
but you can learn
to surf them**

Jon Kabat-Zinn

Waarom Itam een tevredenheidsscore van 94% heeft?

- Pionier in Vlaanderen
- Meer dan 15 jaar ervaring
- Voor kmo's tot multinationals
- Gecertificeerde trainers
- Ijzersterk programma
- Aanbod in FR / NL / EN
- Evidence based

Meer dan 30.000 wetenschappelijke studies tonen de impact aan van de training op gebied van o.a. levenskwaliteit, stressreductie, veerkracht, engagement, authenticiteit, immuniteit, ontspanning.

Boost uw bedrijf of organisatie.

Bekijk ons aanbod op Itam.be of contacteer ons voor een meer persoonlijke aanpak. inge@itam.be of bel 09 387 00 45

Trots dat we een meerwaarde zijn voor o.a.: