

**Training:   Grip op de waan van de dag**  
*door meer grip op jezelf te krijgen*



Anne de Vette  
Ondersteuning bij  
Ontwikkeling

[www.annedevette.nl](http://www.annedevette.nl)  
[info@annedevette.nl](mailto:info@annedevette.nl)  
06. 5339 5118

# Training Grip op de waan van de dag

We leven in een hectische samenleving. Veranderingen volgen elkaar in sneltreinvaart op. Wat vandaag is afgesproken en vastligt, ziet er volgende week waarschijnlijk anders uit. We zien maatschappelijke onrust en veel onzekerheid over de toekomst. Tegelijk moeten we op alles alert reageren: De waan van de dag regeert.

We zullen moeten leren om met deze continue beweeglijkheid, onrust en onzekerheid om te gaan. Onze mind is hier niet aan gewend en doet alle mogelijke moeite om controle te houden. De waan heet echter niet voor niets de waan. Er grip op krijgen is niet mogelijk. De enige uitweg is om meer grip op jezelf te krijgen.

Grip krijgen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Waarschijnlijk herken je dat het moeilijk is om je gedachten niet te laten ontsporen. Dan begin je te malen. Of je laat je meesleuren door je gevoelens. Of je bent druk met van alles en nog wat zonder dat het werkelijk resultaat oplevert.

Als de waan van de dag je te pakken heeft, is dat merkbaar op veel vlakken. Je incasservermogen wordt minder, je raakt sneller vermoeid en eerder chagrijnig, je wordt geïrriteerd of voelt je depressief. Mogelijk ben je meer bezig met het bijhouden en beheren van je mailbox dan met de prioriteiten van je werk. Je voelt dat je sneller afgeleid wordt, je merkt dat je je focus verliest en dat het lastig is om je eigen potentie volledig in te zetten.

Juist in lastige en onveilige situaties neemt je overlevingspatroon de overhand. Dit patroon is precies de grootste sta in de weg om grip op jezelf te krijgen.

“ We hebben geen controle over wat er op ons af komt, wel op hoe we daar mee om gaan.



## Meer grip op jezelf

Jezelf bewust worden van je eigen belemmerende patronen is de eerste en meest belangrijke stap om meer grip op jezelf te krijgen. Daarna wordt het de kunst om anders met die patronen om te gaan. Een aantal aspecten is daarbij van belang:

**Vitaliteit vergroten;** zorg voor meer energie en kracht door gezond eten en voldoende sport.

**Balans vinden tussen Autonomie – Verbinding;** maak je eigen keuzes terwijl je in verbinding blijft met de mensen om je heen. Je uitspreken en verantwoordelijkheid delen helpt.

**Kanaliseren van gevoelens;** hanteer je gevoelens in plaats van dat zij jou bepalen. Leer wanneer je je gevoel moet volgen en wanneer niet.

**Grip krijgen op je gedachten;** word je bewust van belemmerende overtuigingen en van je innerlijke criticus. Leer hun invloed te verminderen.

**Weten wat je wilt;** ken je eigen verlangens en zorg voor focus. Dit maakt het makkelijker om zelf keuzes te maken.

### Opzet van de training

Het traject bestaat uit 6 dagdelen groepstraining en 3 coachgesprekken: in de intake brengen we jouw specifieke patronen in kaart; 2 gesprekken ondersteunen je individueel in het proces van meer grip krijgen.

In de groepsbijeenkomsten verkennen we de verschillende aspecten die van belang zijn en leren we mét en van elkaar. Theorie, inzicht en oefeningen wisselen elkaar af. Doordat de groep klein is (max. 8 mensen), is het mogelijk om op een persoonlijke en intensieve manier te werken.

### Incompany

Het grote voordeel van in-company werken is de 'buddy-factor': mensen komen elkaar tegen op het werk en herinneren elkaar steeds weer aan waar het om gaat. Uiteraard wordt bij de intake gekeken of er voldoende veiligheid aanwezig is; het is meestal niet mogelijk om bijvoorbeeld een medewerker en diens leidinggevende bij elkaar in de groep te hebben.

### Open inschrijving

Om het voor mensen in kleinere bedrijven en individuen ook mogelijk te maken met dit traject mee te doen, is er een 'open inschrijving'. Deze training vindt plaats op de mooie locatie [Hof van Appel](#) in Nijkerk. Je kunt je opgeven door te mailen naar [info@annedevette.nl](mailto:info@annedevette.nl)

### Kosten:

Inclusief materiaal en verblijfkosten (lunch eerste dag) kost het traject:

Voor zakelijke deelnemers € 1.395,00 ex BTW

Voor particulieren en ZZP-ers € 750,00 ex BTW

### Eerstvolgende training 2017

1e bijeenkomst 21 april, hele dag

2e bijeenkomst 19 mei, middag

3e bijeenkomst 9 juni, middag

4e bijeenkomst 30 juni, middag

5e bijeenkomst 9 september, middag



### Resultaat

- Je hebt geleerd hoe je grip kunt krijgen op jezelf en weet hoe je kunt omgaan met de waan van de dag.
- Je bent je meer bewust van wat je wilt
- Je herkent gevoelens beter en sneller en weet deze beter te hanteren.
- Je hebt meer zicht op je innerlijke criticus en je belemmerende overtuigingen
- Je hebt een leidraad voor de toekomst: je herkent je eigen valkuilen sneller en weet wat je kunt doen om er uit te komen.