



# SUCCES ZONDER STRESS

*Dé 'open' training van FFT, waarin u in 3x2 dagen, 1 avond en 1 dag leert om effectief, efficiënt en energiek te bereiken wat u wilt én te willen wat u bereikt!*

## DOELGROEP

'Succes zonder stress' (SZS) is ontwikkeld voor zelfstandig ondernemers, werkgevers en werknemers, die:

- meer resultaat en plezier uit hun werk willen halen;
- hun persoonlijke effectiviteit, efficiëntie en energie willen vergroten;
- assertiever met eigen en andermans belangen, wensen en behoeften willen omgaan;
- meer ontspannen willen samenwerken vanuit gemeenschappelijke waarden, normen en doelen;
- hun eigen invloed op succes willen vergroten;
- minder tijd, geld of energie willen verspillen;
- vaker in het hier-en-nu willen genieten;
- meer balans willen in werk, privé en hobby's;
- stress en hieraan gerelateerde gezondheidsklachten liever voorkomen dan genezen.

## RESULTATEN

Met SZS leert u uzelf, uw tijd en uw omgeving assertief, vaardig en ontspannen te managen.

- U werkt aan uw persoonlijke kracht en uitstraling door een eigen visie te ontwikkelen en vanuit innerlijke waarden en normen bewust zelf keuzes te maken.
- U leert, zakelijk en privé, grenzen te stellen en prioriteiten te bepalen.
- U krijgt inzicht in uw eigen en andermans functioneren en weet hoe u ineffectief gedrag kunt herkennen, benoemen en bespreekbaar maken.
- U leert meningen en gevoelens te onderbouwen met feiten of concreet waarneembaar gedrag.
- U wordt u, via zelf- en 360°-feedback, bewust van de sterkten en zwakten in uw persoonlijk management.
- U leert vertrouwen op uw kwaliteiten en lastige situaties zelfverzekerd tegemoet te treden.
- U vergroot uw zelfreflectie, openheid, profilering, actief luisteren, probleem oplossen en conflict hanteren.
- U ontdekt uw irrationele gedachtepatronen en bekwaamt u in effectieve denk- en doewijzen.
- U ontwikkelt uw assertiviteit door 'hard on the matter' en 'soft on the person' te combineren.
- U leert eigen verantwoordelijkheid te geven en te nemen en uzelf en de ander hierop aan te spreken.
- U traint uzelf in SMART-zijn: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.
- U wordt u bewust van uw mentale en fysieke fitheid en ervaart wat u zelf kunt doen en laten om uw succesansen te vergroten en uw stressrisico's te verkleinen.

## AANPAK

In de training SZS ontwikkelt u uw effectiviteit door uw persoonlijk management centraal te stellen. U leert met, van en aan elkaar en ervaart hoe slechts één persoon het verschil maakt tussen succes of stress: u!

Tijdens de training bekwaamt u zich in anders denken, durven en doen. U ontwikkelt uw eigen mogelijkheden om zelf een motiverend werk- en leefklimaat te creëren en leert gebruik te maken van de kansen en uitdagingen, die anderen u bieden.

Uw successen houdt u bij in uw 'Persoonlijk Fitheid Plan' (PFP), evenals uw verbeterpunten, voornemens, doelen en acties. Door uw PFP-acties uit te voeren, ervaart u uw eigen invloed op uw geestelijke en lichamelijke fitheid.

Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

**T** 071 - 331 40 18  
**F** 071 - 331 51 32  
**E** FeelFit@FFT.nl  
**I** www.FFT.nl

© Fit For Thought - denkadvisering (versie 2012.02.01)

## TRAININGSONDERDELEN

### DE FIT-INTAKE

Twee tot tien weken voorafgaand aan de training vindt uw mentale fit-intake<sup>1</sup> plaats. In een gesprek van 1,5 uur worden uw geestelijke (en lichamelijke) fitheidsdoelen vastgesteld en uw motivatie voor deelname getoetst. De resultaten van uw fit-intake vormen de basis van uw PFP, dat u gedurende de hele training bijhoudt.

### TRAININGSBLOK 1, 2 EN 3

Blok 1, 2 en 3 zijn tweedaagsen, die bestaan uit 20% theorie (korte, praktische inleidingen) en 80% training (individuele - en groepsopdrachten, communicatieoefeningen, persoonlijke presentaties en rollenspellen uit de praktijk).

Per trainingsblok bereidt u zich voor en werkt u opdrachtgewijs aan de realisatie van uw fitheidsdoelen. Per uitgevoerde opdracht houdt u in uw PFP bij wat goed gaat en wat beter kan. Aan het eind van elk trainingsblok formuleert u in uw PFP uw fitheidsvoornemens, -doelen en -acties.

Tussen elk trainingsblok hebt u drie tot zes weken de tijd om uw fitheidsacties in de praktijk te brengen. U ervaart hoe u in uw dagelijks leven met succes en stress omgaat en hoe u onbalans zelf positief kunt beïnvloeden.

### DE FIT FOLLOW-UP

Anderhalf tot drie maanden na blok 3 is de fit follow-up. In dit vierde trainingsblok van een avond en een dag deelt u uw successen en vindt uw fit-outtake plaats. U reflecteert op uw eigen en andermans effectiviteitontwikkeling en evalueert in hoeverre u uw mentale (en fysieke) fitheidsdoelen gerealiseerd hebt. Eventuele lastige situaties kunt u voor de laatste maal oefenen.

De fit follow-up eindigt met nieuwe en/of herziene fitheidsvoornemens, -doelen en -acties in uw PFP. Met dit plan kunt u na de fit follow-up zelfstandig verder trainen aan uw succes zonder stress.

### PFP-COACHING

Na uw fit-intake, tussen elk blok en tot een half jaar na de fit follow-up staat uw trainer u telefonisch en per e-mail ter beschikking voor PFP-coaching.

## WERKTIJDEN EN DOORLOOPTIJD

1. De fit-intake:
  - Mentale fit-intake + rapportage (1 x 1,5 uur): dagelijks op afspraak.
  - Fysieke fit-intake + rapportage (1 x 1,5 uur): op aanvraag.
2. Blok 1, 2 en 3 (5 dagdelen):
  - Dag 1 van 10:00 uur tot 22:00 uur.
  - Dag 2 van 09:00 uur tot 17:00 uur.
3. De fit follow-up (3 dagdelen):
  - Dag 1 van 18:00 uur tot 22:00 uur.
  - Dag 2 van 09:00 uur tot 17:00 uur.
4. PFP-coaching:
  - dagelijks per e-mail of telefonisch.

De doorlooptijd van fit-intake tot fit follow-up bedraagt vijf tot acht maanden.

## CERTIFICAAT VAN DEELNAME

Na afloop van de training ontvangt u een certificaat van deelname.

<sup>1</sup>

Op aanvraag kan FFT voorzien in een fysieke fit-intake.

## AANTAL DEELNEMERS

SZS start bij minimaal zes deelnemers. Het maximum aantal is twaalf.

## DATA EN LOCATIES

Raadpleeg [www.fft.nl/meerWeten/trainingsschemas](http://www.fft.nl/meerWeten/trainingsschemas) voor actuele trainingsdata en -locaties.

## INDIVIDUELE INVESTERINGEN \*

- |  |                 |
|--|-----------------|
| • Training 'Succes zonder stress' (exclusief BTW) :  | € 3.100,00.     |
| • Acht dagen training (3x5 dagdelen en 1x3 dagdelen)                                       |                 |
| • PFP-coaching per telefoon of e-mail  |                 |
| • Mentale fit-intake 1,5 uur inclusief rapportage (exclusief BTW):                         | € 330,00.       |
| • Twee SZS-werkmappen en digitale hulpmiddelen (exclusief BTW) :                           | € 130,00.       |
| • Literatuur (twee boeken) (inclusief BTW) :   | ca. € 47,00.    |
| • Verblijf (3x32 en 1x24 uren arrangement, fysieke in- en ontspanning) (inclusief BTW) **: | ca. € 1.200,00. |
| • Opties (aan te vragen via aanmeldformulier):   |                 |
| • Fysieke fit-intake inclusief rapportage (exclusief BTW):                                 | € 185,00.       |
| • SZS-rapportages aan doorverwijzer (exclusief BTW):                                       | € 185,00.       |

\* Alle vermelde investeringen zijn, tussentijdse prijswijzigingen voorbehouden, geldig van 01-01-2012 tot 01-01-2013.

\*\* Wordt rechtstreeks afgenomen van en gefactureerd door de accommodatie.

## AANMELDING, BEVESTIGING DEELNAME EN FACTURERING

Wilt u zich aanmelden? Vul dan nu het formulier 'Aanmelding Succes zonder stress (SZS)' in.

Twijfelt u nog? Selecteer het formulier 'Aanmelding mentale fit-intake SZS' en beslis tijdens uw intake of SZS de juiste keuze is. Beide formulieren treft u aan op [www.fft.nl/meerWeten/aanmeldingen](http://www.fft.nl/meerWeten/aanmeldingen).

Na ontvangst van uw aanmelding nodigt FFT u uit voor uw mentale fit-intake. Van deze afspraak ontvangt u een schriftelijke bevestiging. Ook informeert FFT u dan over de data en locatie van de training waarvoor u voorlopig bent ingepland.

Na een positieve mentale fit-intake bevestigt FFT u uw definitieve trainingsdata en -locatie. Ook ontvangt u dan uw SZS-factuur.

## VERZOEK OM CONTACT

Telefoon : 071 – 331 40 18  
 Fax : 071 – 331 51 32  
 E-mail : [FeelFit@FFT.nl](mailto:FeelFit@FFT.nl)  
 Website : [www.FFT.nl](http://www.FFT.nl)

Voor meer informatie over FFT of onze dienstverlening, raadpleeg:

- Brochure 'FFT bedrijfsinformatie'.
- Brochure 'FFT en effectiviteitontwikkeling'.
- Brochure 'FFT en effectief stressmanagement'.
- Brochure 'FFT en effectief verzuimmanagement'.
- Brochure 'Interim- en projectmanagement met FFT'.

Deze brochures kunt u ook downloaden via [www.fft.nl/meerWeten](http://www.fft.nl/meerWeten).

## ALGEMENE VOORWAARDEN

Op alle offertes, overeenkomsten en diensten van Fit For Thought - denkadvisering zijn, met uitzondering van andere schriftelijk overeengekomen voorwaarden, de algemene voorwaarden van Fit For Thought - denkadvisering van toepassing. Deze zijn gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel te Leiden onder KvK-nummer 28075173 en te downloaden via [www.fft.nl/meerWeten/algemenevoorwaarden.htm](http://www.fft.nl/meerWeten/algemenevoorwaarden.htm).