

PERSOONLIJK LEIDERSCHAPSDAG





**"Haal het beste uit jezelf;
persoonlijk of in teamverband"**

Ik coach jou naar de volgende stap!

Intro



Ontdek de kracht van Persoonlijk Leiderschap in één dag

Soms voelen we dat er meer in ons zit. Misschien herken je dat gevoel; je weet dat je potentie hebt, maar door de drukte van het dagelijks leven kom je er niet aan toe om het écht te ontplooiën. Wat als je één dag had om volledig stil te staan bij jezelf, je doelen en je groei? Een dag waarin je ontdekt wat je écht wilt en hoe je dat kunt bereiken?

Ik wil je uitnodigen om deel te nemen aan een unieke, levensveranderende 1-daagse ervaring. Geen zware theorie of oppervlakkige praatjes, maar een dag vol praktische inzichten, persoonlijke reflectie en inspiratie.

Je zult je kracht en zelfvertrouwen herontdekken, en naar huis gaan met een helder plan om het beste uit jezelf te halen.

Deze dag is voor jou, of je nu vastloopt in je werk, op zoek bent naar meer balans of simpelweg klaar bent om de volgende stap in je persoonlijke ontwikkeling te zetten.

Laat je verrassen door wat je in één dag kunt bereiken.

Ben je klaar om jouw eigen koers te bepalen? Laten we deze reis samen beginnen.

"Onlangs heb ik met veel plezier de 2-daagse gevolgd die Laurens organiseerde. Laurens is een fijne, vrolijke en energieke persoonlijkheid. In een betrouwbare en veilige omgeving heeft hij mij in staat gesteld om op het gebied van 'Persoonlijk Leiderschap' het beste uit mezelf te halen. Daar ben ik hem dankbaar voor. Ik kan In-Bloom sterk aanraden!"



Het globale programma: Jouw reis naar persoonlijk leiderschap

Om ervoor te zorgen dat je het maximale uit deze dag haalt, hebben we een zorgvuldig proces opgezet dat begint bij het moment van inschrijving en eindigt met een persoonlijk coachgesprek. Hieronder lees je hoe jouw reis eruitziet.

1. Inschrijven

De eerste stap naar jouw persoonlijke groei begint hier. Zodra je je hebt ingeschreven voor de 1-daagse Persoonlijk Leiderschapstraining, ontvang je een bevestigingsmail met alle praktische informatie die je nodig hebt. Dit is een spannende stap, want je besluit bewust om tijd te investeren in jezelf en je ontwikkeling.

2. Intakegesprek

Voorafgaand aan de trainingsdag plannen we een kort intakegesprek. Dit kan telefonisch of via een videocall, afhankelijk van jouw voorkeur. In dit gesprek bespreken we jouw persoonlijke doelen en verwachtingen. Zo kunnen wij de training afstemmen op jouw behoeften, en ga jij de dag in met een helder beeld van wat je eruit wilt halen.

3. Deelname aan de 1-daagse training

Op de dag zelf dompelen we je onder in een intensieve maar inspirerende ervaring. De dag is zorgvuldig opgebouwd met een afwisseling van reflectie, praktische oefeningen, groepsinteracties en persoonlijke inzichten. We nemen je mee langs de kern van persoonlijk leiderschap: wie ben je, wat wil je, en hoe ga je dat bereiken?

Opbouw



Het globale programma: Jouw reis naar persoonlijk leiderschap

4. Persoonlijk coachgesprek

Na de training laten we je niet zomaar los. Binnen twee weken plannen we een één-op-één coachgesprek. In dit gesprek bespreken we hoe je het geleerde in de praktijk kunt brengen en waar je misschien nog ondersteuning bij nodig hebt. Dit gesprek is jouw kans om verdere stappen te verankeren, met persoonlijke begeleiding en tips van mij als coach.

"Enorm leuk en inspirerend om met Laurens samen te werken. Onlangs gaf ik invulling met ademwerk & ijsbad aan de tweedaagse die Laurens organiseerde. De wijze waarop hij het programma voor de twee daagse Persoonlijk Leiderschap heeft ingevuld is uniek. Hij weet als geen ander deelnemers te verbinden, met hen zelf als in groepsverband. Laurens is een fijne coach die je uit je comfortzone weet te halen, dat je nodig hebt op persoonlijk te groeien. Wat fijn om met jou samen te werken Laurens, op naar meer!"



Haal het beste uit jezelf en je team

T: +316 14 89 10 99
E: laurens@in-bloom.nu
W: www.in-bloom.nu

Mirachstraat 4,
8901 VN
Zuidhorn

Programma



Een dag vol beweging, verdieping en persoonlijke groei

Tijdens deze intensieve 1-daagse training nemen drie experts op het gebied van persoonlijk leiderschap je mee op een unieke reis, vol praktische tools en diepgaande inzichten. Samen zetten we stappen om je kracht te ontdekken en persoonlijke barrières te doorbreken.

We beginnen met kennismaking en een persoonlijke verdieping

Wanneer de ochtend ontwaakt staan wij buiten met de deelnemers en gaan we kennis met elkaar maken. Dit omdat we de hele dag met elkaar optrekken en open en kwetsbaar richting elkaar zijn. Het is bijzonder hoe iedereen individueel aankomt en hoe je echt als groep vertrekt. Na de kennismaking heb je alle tijd en rust om te starten met de basis van de hele dag: wie ben ik? wat kan ik? wat wil ik? De rust en de tijd om eens rustig en goed in de spiegel te kijken.

Niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf

We geloven bij In-Bloom in de kracht van fysieke activiteiten. We starten de dag vroeg en je wordt in je hoofd al behoorlijk aan de gang gezet. Daarom nemen we ook de tijd voor een fysieke activiteit, uiteraard gekoppeld aan het thema waarom jij hier vandaag bent en je persoonlijke doelen. Tevens helpt deze activiteit in je focus voor de rest van het programma.

Programma



Na een korte break neemt Wietse Bijma het stokje over

Wietse duikt samen met jullie in de wereld van 'belemmerende overtuigingen'. Hij helpt je begrijpen hoe deze overtuigingen jou kunnen tegenhouden in je persoonlijke en professionele groei. In deze sessie krijg je de ruimte om te ontdekken welke overtuigingen jou beperken, en krijg je handvatten om hiermee om te gaan. Dit is een essentieel onderdeel van persoonlijk leiderschap: leren omgaan met wat jou blokkeert, zodat je verder kunt groeien.

Na wederom een moment voor jezelf, neemt Wendy Idzenga je mee in de kracht van ademhalen

Ademhaling is een krachtige tool voor het reguleren van stress en het versterken van je mentale balans. Wendy laat je ervaren hoe belangrijk ademhaling is voor het beheersen van emoties en het omgaan met uitdagende situaties. Je leert verschillende ademhalingstechnieken die je helpen om rust en focus te vinden, zelfs in de meest stressvolle momenten.

We eindigen de dag met een unieke 1-op-1 ijsbadsessie

In deze afsluitende sessie stap je letterlijk het koude water in. Onder begeleiding van Wendy ga je de confrontatie aan met acute stress en leer je hoe je door middel van ademhaling en mentale focus deze stress kunt reguleren. Dit ijsbad is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een krachtige metafoor voor de manier waarop je met onverwachte, stressvolle situaties in het leven om kunt gaan. Een onvergetelijke afsluiting van een dag vol groei en nieuwe inzichten.

Tijd & investering



Praktische informatie en investering in jezelf

Deze 1-daagse training begint vroeg, om **07:00 uur**, en eindigt rond **21:00 uur**. Het is een intensieve dag waarin de tijd even geen rol speelt—alles staat in het teken van jouw persoonlijke groei. We raden je aan om de dag erna rustig de tijd te nemen om alles te laten bezinken en te verwerken, want de inzichten en ervaringen zullen nog lang blijven doorwerken.

Investering in jouw leiderschap:

De investering voor deze unieke dag is €675,- (excl. BTW). Wat krijg je daarvoor?

- Een volledige dag vol intensieve coaching, training en persoonlijke begeleiding.
- De hele dag door voorzien van eten en drinken, zodat jij je volledig kunt focussen op je ontwikkeling.
- Een zorgvuldig verzorgde lunch en diner, met aandacht voor jouw welzijn.
- Drie topworkshops die je fysiek en mentaal uitdagen, gegeven door ervaren coaches.
- Een persoonlijk intakegesprek vooraf, en een coachgesprek na afloop van de training om je verdere groei te ondersteunen.

Financiële tegemoetkoming

In veel gevallen kun je deze training vergoed krijgen via het persoonlijk opleidings- of scholingsbudget van je werkgever. Neem gerust contact op met je HR-afdeling of leidinggevende om de mogelijkheden hiervoor te bespreken. Het is een investering in jezelf die niet alleen jou, maar ook je werkomgeving ten goede komt.

Laten we bouwen
aan een mooie
samenwerking!