



**SPRINTUM**  
Van der Molen & Partners

## **STERK AAN HET WERK**

*Kortdurende, praktijkgerichte trainingen*

De één gaat fluitend aan het werk, de ander krijgt al hoofdpijn bij het zien van de stapel op zijn bureau. Omdat ieder mens nu eenmaal anders is biedt SPRINTUM van oudsher begeleiding op maat. Ondanks de grote individuele verscheidenheid, zijn er natuurlijk ook overeenkomsten in reactiewijzen. Dankzij onze psychologische inzichten op dat gebied bieden wij ook trainingen aan onder de vlag 'sterk aan het werk': een stress-preventie programma gericht op het vergroten van inzicht in eigen gedrag en het versterken van vaardigheden.

Het programma kent 4 verschillende trainingen:

### **Grip op de tijd**

In de maalstroom van het dagelijks leven lopen we het risico geleefd te worden. Werkdruk, informatiesnelheid, verantwoordelijkheid... er wordt veel van ons gevraagd. Deze training biedt gerichte, praktische handvatten, zoals plannen en prioriteren, om uiteindelijk meer grip te krijgen op de eigen tijd.

### **Assertief te werk gaan**

Nee-zeggen en je grenzen aangeven, maar dan wel vanuit positieve zelfwaardering en op een manier die door anderen gerespecteerd wordt. Dat is de kern van de vaardigheden die de deelnemer zich door deze training eigen maakt.

### **'RET' je werk**

In deze mini RET training leren de deelnemers de basisprincipes van het rationeel denken in de werksituatie toe te passen. Met behulp van gedachtenschema's (ABC) worden handvatten geboden om verandering aan te brengen in de automatische gedachten. Om uiteindelijk realistischer naar zichzelf en de omgeving te kijken.

### **Mindful aan het werk**

Mindful is Engels voor 'aandacht', 'opmerkzaamheid'. In het dagelijks leven is het soms moeilijk om de aandacht er bij te houden. In deze training leren deelnemers om veelvuldig met de aandacht in het hier-en-nu te zijn. Stress wordt dikwijls veroorzaakt door ons denken in het verleden (oordelen, interpreteren) of de toekomst (fantaseren, plannen). We maken veel gebruik van praktisch toepasbare oefeningen.

### **Werkwijze**

Alle trainingen bestaan uit een afwisseling van theorie, plenaire discussie, individuele reflectie, rollenspelen en vragenlijsten. Daarnaast is er veel aandacht voor huiswerkopdrachten. De trainingen zijn hierdoor dynamisch van aard, met een sterke link naar de praktijk.

### **Wie**

Elke groep bestaat uit maximaal 6 personen, bij een minimum van 4. Trainingen worden bij voldoende aanmelding doorlopend gegeven. De trainingen staan niet alleen open voor hen die al bij SPRINTUM in begeleiding zijn, maar kunnen ook zelfstandig gevolgd worden. Er vindt dan een persoonlijke schriftelijke intake plaats.

### **Investing**

Elke training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur en vindt plaats op woensdag- of vrijdagmiddag. De investering per training bedraagt 440 euro per deelnemer. Deze kosten zijn inclusief materiaalkosten, koffie/thee, exclusief 21% BTW.