

RESET
your preset

Out of Burn-out



Inhoud

Out of Burn-out	2
Beschrijving training	2
Leerdoelen	5
Toepassing zorg- en onderwijsprofessional	8
Programma	9

Out of Burn-out

Een burn-out is vreselijk, dat is veilig om als stelling in te nemen. Vrijwel iedereen zal het hier mee eens zijn, zeker mensen die het hebben doorgemaakt. Het ontwricht levens. Het heeft effect op het werk, maar zeker ook het privéleven. Naast het leed voor degene die er last van heeft, zijn de kosten voor de samenleving enorm. Als we de media mogen geloven, dan lijkt er wel een Burn-out-epidemie. Het lijkt erop dat steeds meer mensen last krijgen van een burn-out en dat de kosten, materieel en immaterieel, maar blijven stijgen. Dit is zorgelijk. Uitval in de zorg en het onderwijs is hoog en dat heeft een flinke impact in de samenleving. Het zorgt voor een sneeuwbaaleffect, waardoor de druk op de zorg steeds meer toeneemt. Hier moeten we wat mee!

Bij deze meerdaagse training leer je alle ins en outs rondom de burn-out. De training richt zich op de verschillende criteria, het ontstaan, het verloop, de risicofactoren en vooral het intensieve proces tot herstel. Door het volgen van de training leer je burn-out bij jezelf en anderen voorkomen, danwel effectief van een burn-out herstellen. Middels 15 themagerichte trainingen, verdeeld over acht dagen, komen de belangrijkste thema's met betrekking tot burn-out aan de orde. De lesstof heeft zowel theoretische elementen als een breed scala aan bewegingsgerichte onderdelen, oftewel: een psychofysieke training.

Beschrijving training

De training kent een breed scala aan verschillende werkvormen. Enerzijds is het leuk afwisselend bezig te zijn, anderzijds is bekend dat leren het beste werkt als de inhoud op verschillende manieren wordt aangeboden. Er wordt gebruik gemaakt van instructievormen, interactievormen, discussievormen, opdrachtvormen, samenwerkingsvormen, schrijfp opdrachten en spelvormen. We werken altijd psychofysiek. Dit betekent dat er zowel lichamelijke als mentale lesvormen gecombineerd worden gebruikt. Onze activiteiten zijn altijd afgestemd op persoonlijke wensen en groeimogelijkheden.

De training is speciaal ontwikkeld voor zorg en (speciaal)onderwijs. De training wordt gegeven door een psycholoog en een weerbaarheidsinstructeur.

Thema 1: Introductie burn-out

Binnen dit thema wordt burn-out in het algemeen uitgebreid onder de loep genomen. Na het volgen van deze training weet je precies wat een burn-out wel en niet is. Je krijgt kennis over het ontstaan en over de risicofactoren voor burn-out. Na het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je inzicht in eventuele eigen burn-out klachten en/of risicofactoren, maar ook leer je dit herkennen bij anderen. Ten slotte wordt vast in grote lijnen inzicht geboden in de weg naar herstel van burn-out klachten.

Thema 2: Acceptatie

Binnen dit thema gaat het over het (leren) accepteren van symptomen, hetgeen een van de belangrijkste factoren voor herstel is. Na het volgen van deze training heb je kennis over wat het belang en wat de meerwaarde is van klachtacceptatie en klachterkenning bij burn-out. Verder krijg je kennis en vaardigheid over acceptatietechnieken rondom burn-out klachten. Na het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je inzicht in eigen (risico)factoren, waarbij klachtacceptatie/klachterkenning een meerwaarde kan zijn. Ten slotte bouw je ervaring op in het toepassen van acceptatietechnieken bij eigen klachten en/of risicofactoren.

Thema 3: Ontspanning en herstel

Binnen dit thema staat ontspanning en herstel centraal, misschien wel het belangrijkste thema rondom (herstel van) burn-out. Na het volgen van de training heb je kennis over (het belang van) ontspanning en herstel rondom burn-out. Na het volgen van deze psychofysieke thematraining heb je inzicht in verschillende methodieken/interventies voor ontspanning en herstel. Verder krijg je inzicht in eigen (gebrek aan) ontspanning en herstel. Ten slotte worden handvatten geboden voor het toepassen van methodieken/interventies voor ontspanning en herstel.

Thema 4: Meditatie en ademhaling, spierrelaxatie en mindfulness

Binnen dit thema worden meditatie, ademhalingstechnieken, spierrelaxatie en mindfulness onder de loep genomen. Krachtige interventies, die kunnen bijdragen aan herstel, maar ook preventie. Na het volgen van de training heb je kennis over (het belang van) meditatie, ademhalingstechnieken, spierrelaxatie en mindfulness bij burn-out. Verder krijg je door deze psychofysieke thematraining inzicht in verschillende vormen/technieken hieromtrent. Ten slotte krijg je handvatten voor het toepassen van meditatie, ademhaling en mindfulness.

Thema 5: Invloeden van binnenuit (interne oorzaken)

Binnen dit thema wordt gekeken naar invloeden van binnenuit. Er wordt gekeken naar welke persoonlijke interne oorzaken aanwezig zijn, die een risico vormen voor burn-out of herstel hiervan in de weg staat. Na het volgen van de training heb je kennis over (het effect van) interne oorzaken bij burn-out. Verder geeft deze psychofysieke training inzicht in (eigen) interne oorzaken bij burn-out klachten en/of risicofactoren. Ten slotte krijg je handvatten voor het modifieren van interne oorzaken.

Thema 6: Invloeden van buitenaf (externe oorzaken)

Binnen dit thema wordt gekeken naar invloeden van buitenaf. Er wordt gekeken naar welke persoonlijke externe oorzaken aanwezig zijn, die een risico vormen voor burn-out of herstel hiervan in de weg staat. Na het volgen van de training heb je kennis over (het effect van) externe oorzaken bij burn-out. Verder geeft deze psychofysieke training inzicht in (eigen) externe oorzaken bij burn-out klachten en/of risicofactoren. Ten slotte krijg je handvatten voor het modifieren van externe oorzaken.

Thema 7: Grenzen herkennen en erkennen

Binnen dit thema gaat het over het (leren) herkennen en erkennen van grenzen, hetgeen voor iemand die gevoelig is voor een burn-out, vaak een zeer lastig en vaak terugkerend thema is. Na het volgen van de training heb je kennis over het belang van het herkennen en erkennen van (eigen) grenzen. Bij deze psychofysieke thematraining doe je vrij letterlijk ervaring op met het herkennen, erkennen en voelen van eigen en ook andermans grenzen. Ten slotte is er aandacht voor het verkrijgen van inzicht in eigen verwaarloosde grenzen.

Thema 8: Grenzen respecteren en aangeven

Binnen dit thema gaat het over (leren) respecteren en aangeven van grenzen. Tekortkomingen op dit onderdeel vormen vaak een belangrijke oorzaak voor het ontwikkelen van burn-out. Na het volgen van de training heb je kennis over het belang van het respecteren en aangeven van (eigen) grenzen. Naast kennis, krijg je ervaring met het respecteren en aangeven van (eigen) grenzen. Door het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je niet alleen kennis, inzicht en ervaring met methodieken om grenzen aan te geven, maar je krijg ook praktische handvatten om eigen verwaarloosde grenzen (alsnog) te respecteren en hanteren.

Thema 9: Alle ballen hoog houden

Binnen dit thema gaat het over het hooghouden van (te veel) ballen in je leven. Te veel verantwoordelijkheden en te weinig balans is een groot probleem bij burn-out. Verder is het belangrijk een nieuw evenwicht te vinden, gezien de kans groot is bij burn-out, dat je niet zomaar weer op een oud niveau functioneert. Na het volgen van de training heb je kennis over (het effect van) te veel verantwoordelijkheid op burn-out klachten en/of risicofactoren. Deze psychofysieke training geeft je verder inzicht in eigen (te veel aan) verantwoordelijkheden. Ten slotte krijg je handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het verkrijgen van meer gezond evenwicht.

Thema 10: Leven naar je waarden

Binnen dit thema wordt je getraind in leven naar je waarden. Meer leren leven naar je eigen waarde kan helpen bij het herstel van burn-out en werkt preventief voor burn-out klachten. Na het volgen van de training heb je kennis over het belang van leven vanuit persoonlijke waarden en het effect hiervan op burn-out. Deze psychofysieke training geeft je inzicht in verschillende waarden die mensen kunnen hebben en geeft je inzicht in eigen persoonlijke waarden. Er worden handvatten en toepassingsmogelijkheden geboden voor het leren om meer te leven naar je waarden. Ten slotte is er aandacht voor handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het opkomen/verdedigen van je waarden.

Thema 11: Omgaan met verlies

Binnen dit thema gaat het over het (leren) omgaan met verlies, hetgeen helaas voor velen een belangrijke rol speelt bij het hebben of krijgen van een burn-out. Na het volgen van de training heb je kennis over het belang en de meerwaarde van effectief omgaan met verlies bij burn-out. Verder krijg je kennis over en ervaring met technieken voor omgaan met verlies rondom burn-out klachten. Na het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je inzicht in eigen (risico)factoren, waarbij effectief omgaan met verlies een meerwaarde kan zijn. Ten slotte bouw je toepassingservaring op met passende copingstechnieken rondom verlies bij eigen klachten en/of risicofactoren.

Thema 12: Copingsstijlen

Binnen dit thema wordt coping onder de loep genomen, oftewel strategieën voor het omgaan met problemen en/of stress. Na het volgen van de training heb je kennis over coping, verschillende copingsstijlen en copingsvoorkeur. Verder krijg je kennis en inzicht over welke copingstrategie het meest passend is in een gegeven situatie. Door het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je inzicht in eigen copingsvoorkeur rondom burn-out klachten en/of risicofactoren. Ten slotte krijg je handvatten voor de toepassing van efficiënte coping rondom burn-out klachten en/of risicofactoren.

Thema 13: Helpende versus belemmerende opvattingen

Binnen dit thema gaat het over helpende, maar zeker ook over belemmerende opvattingen die mensen kunnen hebben. Belemmerende gedachten kunnen een grote rol spelen bij het ontstaan, maar ook het voortduren van burn-out klachten. Na het volgen van de training heb je kennis over het effect van helpende en belemmerende opvattingen bij burn-out. Verder krijg je inzicht in (eigen) opvattingen rondom burn-out klachten en/of risicofactoren. Na het volgen van deze psychofysieke thematraining krijg je handvatten voor het modifieren van belemmerende opvattingen rondom (eigen) burn-out. Ten slotte is er aandacht voor het ontwikkelen van helpende opvattingen rondom (eigen) burn-out.

Thema 14: Mindset (fixed versus grow, Reset Your Preset)

Binnen dit thema gaat het over mindset. Veel mensen hebben, door verschillende oorzaken, last van vastgeroeste opvattingen en gedragingen, wat groei en herstel belemmert. Na het volgen van de training heb je kennis over het belang van de juiste mindset en het effect op burn-out. Verder krijg je

ervaring met het effect van een fixed versus een grow mindset. Deze psychofysische thematraining biedt inzicht in je eigen blauwdruk en het effect hiervan op burn-out klachten en/of risicofactoren. Ten slotte worden handvatten en toepassingsmogelijkheden geboden voor het 'Resetten van je Preset'.

Thema 15: Samenvatting en terugvalpreventie

Binnen dit thema komt alles wat belangrijk is om te weten, leren en kunnen rondom burn-out aan bod in een intensieve, maar zeer inzichtgevende en inspirerende psychofysische training. Na het volgen van de training heb je kennis en inzicht over de belangrijkste thema's rondom (omgaan met) burn-out. Je krijgt een stevig kader om efficiënt een burn-out te voorkomen, danwel een herstelproces in te gaan.

Overkoepelend: Zelfverdediging & weerbaarheid

Er wordt naast elke themales een les fysieke zelfverdediging gegeven volgens de principes van het zelfverdedigingssysteem Krav Maga, aangevuld met algemene technieken om mentale en fysieke weerbaarheid te vergroten. Doel van de lessen is vooral om de deelnemers meer zelfvertrouwen te geven, sterker in hun schoenen te leren staan, zelfvertrouwen op te bouwen en om ze fysiek te activeren. De deelnemers leren een aantal goed werkende technieken om zichzelf en anderen te verdedigen. Dit is echter niet het hoofddoel van de les. Het hoofddoel is vooral dat ze werken aan belangrijke thema's die kunnen helpen bij burn-out of het voorkomen hiervan. Zelfverdediging is dus het middel, niet het doel. Specifiek wordt natuurlijk de link gelegd met thema's rondom burn-out. Naast dat het nuttige en leerzame lessen zijn, is er ook ruimte voor plezier en lekker samen bezig zijn. Er is aandacht voor veiligheid, regels, wetgeving en ethiek rondom zelfverdediging en weerbaarheid. De lessen sluiten op elkaar aan en versterken elkaar (complementair en synergetisch).

Toetsing

De training wordt getoetst door middel van een kort examen per thema. Het gaat hierbij om enkele meerkeuzevragen. Daarnaast wordt het toepassen van vaardigheden getoetst middels psychofysische oefeningen.

Leerdoelen

Thema 1: Introductie Burn-out.

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over de classificatie burn-out.
- Kennis over het ontstaan en de risicofactoren van burn-out.
- Inzicht in eventuele eigen burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Inzicht in de burn-out klachten en/of risicofactoren van andere mensen.
- Inzicht in de aangrijpingspunten voor herstel van een burn-out.

Thema 2: Acceptatie

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang en de meerwaarde van klachtacceptatie en klachterkenning bij burn-out.
- Kennis over en ervaring met acceptatietechnieken rondom burn-out klachten.
- Inzicht in eigen (risico)factoren, waarbij klachtacceptatie/klachterkenning een meerwaarde kan zijn.
- Ervaring met het toepassen van acceptatietechnieken bij eigen klachten en/of risicofactoren.

Thema 3: Ontspanning en herstel

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over (het belang van) ontspanning en herstel rondom burn-out.
- Inzicht in verschillende methodieken/interventies voor ontspanning en herstel.
- Inzicht in eigen (gebrek aan) ontspanning en herstel.
- Handvatten voor het toepassen van methodieken/interventies voor ontspanning en herstel.

Thema 4: Meditatie, ademhaling, spierrelaxatie en mindfulness

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over (het belang van) meditatie, spierrelaxatie, ademhalingstechnieken en mindfulness.
- Inzicht in verschillende vormen van meditatie, ademhaling, spierrelaxatie en mindfulness.
- Handvatten voor het toepassen van meditatie, ademhaling, spierrelaxatie en mindfulness.

Thema 5: Invloeden van binnenuit (interne oorzaken)

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over (het effect van) interne oorzaken bij burn-out.
- Inzicht in (eigen) interne oorzaken bij burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Handvatten voor het modifieren van interne oorzaken rondom (eigen) burn-out.

Thema 6: Invloeden van buitenaf (externe oorzaken)

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over (het effect van) externe oorzaken bij burn-out.
- Inzicht in (eigen) externe oorzaken bij burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Handvatten voor het modifieren van externe oorzaken rondom (eigen) burn-out.

Thema 7: Grenzen herkennen en erkennen

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang van het herkennen en erkennen van (eigen) grenzen.
- Ervaring met het herkennen, erkennen en voelen van eigen en andermans grenzen.
- Inzicht in eigen verwaarloosde grenzen.

Thema 8: Grenzen respecteren en aangeven

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang van het respecteren en aangeven van (eigen) grenzen.
- Toepassingservaring met het respecteren en aangeven van (eigen) grenzen.
- Kennis, inzicht en ervaring met methodieken om grenzen aan te geven.
- Handvatten om eigen verwaarloosde grenzen (alsnog) te respecteren en hanteren.

Thema 9: Alle ballen hoog houden

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over (het effect van) te veel verantwoordelijkheid op burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Inzicht in eigen (te veel aan) verantwoordelijkheden.
- Handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het verkrijgen van meer gezond evenwicht.

Thema 10: Leven naar je waarden

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang van leven vanuit persoonlijke waarden en het effect hiervan op burn-out.
- Inzicht in verschillende waarden die mensen kunnen hebben.
- Inzicht in eigen persoonlijke waarden.
- Handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het leren om meer te leven naar je waarden.
- Handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het opkomen en verdedigen van je waarden.

Thema 11: Omgaan met verlies

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang en de meerwaarde van effectief omgaan met verlies bij burn-out.
- Kennis over en ervaring met technieken voor omgaan met verlies rondom burn-out klachten.
- Inzicht in eigen (risico)factoren, waarbij effectief omgaan met verlies een meerwaarde kan zijn.
- Toepassingservaring met copingstechnieken rondom verlies bij eigen klachten en/of risicofactoren.

Thema 12: Copingsstijlen

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over coping, verschillende copingsstijlen en copingsvoorkeur.
- Inzicht in eigen copingsvoorkeur rondom burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Kennis en inzicht over welke copingstrategie het meest passend is in een gegeven situatie.
- Handvatten voor toepassing van efficiënte coping rondom burn-out klachten en/of risicofactoren.

Thema 13: Helpende versus belemmerende opvattingen

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het effect van helpende en belemmerende opvattingen bij burn-out.
- Inzicht in (eigen) opvattingen rondom burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Handvatten voor het modifieren van belemmerende opvattingen rondom (eigen) burn-out.
- Handvatten voor het ontwikkelen van helpende opvattingen rondom (eigen) burn-out.

Thema 14: Mindset (fixed versus grow, Reset Your Preset)

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis over het belang van de juiste mindset en het effect hiervan op burn-out.
- Ervaring met het effect van een fixed mindset versus een grow mindset.
- Inzicht in je eigen blauwdruk en het effect hiervan op burn-out klachten en/of risicofactoren.
- Handvatten en toepassingsmogelijkheden voor het 'Resetten van je Preset'.

Thema 15: Overkoepelend eindthema (samenvatting)

Na het volgen van de training heb je:

- Kennis en inzicht over de belangrijkste thema's rondom (omgaan met) burn-out.
- Een kader om efficiënt een burn-out te voorkomen, danwel een herstelproces in te gaan.

Overkoepelend: Zelfverdediging & weerbaarheid

Na het volgen van deze overkoepelende lessen (een les per thema):

- Heb je meer zelfvertrouwen.
- Sta je sterker in je schoenen.
- Ben je fysiek geactiveerd.
- Ben je meer fysiek en mentaal weerbaar.
- Leer je diverse goed werkende technieken om zichzelf en anderen te verdedigen (basisniveau).
- Ben je fysiek bezig geweest met diverse thema's die raakvlak hebben met (herstel van) burn-out.
- Heb je globaal inzicht in veiligheid, regels, wetgeving en ethiek rondom zelfverdediging.
- Heb je een boel plezier gehad en ben je lekker fysiek bezig geweest met andere mensen.

Toepassing zorg- en onderwijsprofessional

Burn-out komt helaas veel voor in de zorg en in het onderwijs. Ruim 17% van de werkende mensen ervaren burn-out klachten. In het onderwijs is de schatting dat zelfs 22% klachten ervaart en in de zorg 19%. We hebben het dus grofweg over een op de vijf mensen. Dat heeft een flinke impact op de sector en daardoor ook in de samenleving. Het zorgt voor een sneeuwbaaleffect, waardoor de druk op de zorg en op het onderwijs steeds meer toeneemt. Bij deze meerdaagse training leren deelnemers alle ins en outs rondom de burn-out. Door het volgen van de training leren ze burn-out bij zichzelf en anderen voorkomen, danwel effectief van een burn-out herstellen. Dit is de belangrijkste leeruitkomst. In onze visie is het noodzakelijk dat zorg en onderwijspersoneel meer weerbaar worden en daar draagt deze training aan bij.

Middels 15 themagerichte trainingen, verdeeld over acht dagen, komen de belangrijkste thema's met betrekking tot burn-out aan de orde. Binnen elk thema wordt aanvullend een les mentale en fysieke weerbaarheid gegeven. Het is niet een algemene burn-out training, maar een training die zich specifiek richt op het werkveld. De koppeling met de dagelijkse werkpraktijk wordt actief gemaakt. De training draagt bij aan de professionaliteit van zorg- en onderwijspersoneel. De verwachting is dat medewerkers sterker in hun werk komen te staan, beter voor zichzelf leren zorgen en daardoor, kwalitatief beter en langduriger productief kunnen zijn, met gezond werkplezier en goede zelfzorg. Wanneer onze collega's in de zorg en in het (speciaal) onderwijs beter voor zichzelf leren zorgen, kunnen ze ook beter zorgen voor de mensen waar ze zorg voor dragen. Dit is wat ons betreft de belangrijkste uitkomst voor de professionals en draagt in brede zin bij aan competentieversterking.

Programma

Hieronder volgt een programma, waarin alle thema's vertegenwoordigd zijn. Elke dag heeft 1.5 uur pauze/lunch tussendoor. Verder zit binnen elk thema een onderdeel mentale en fysieke weerbaarheid.

Dag 1: Begripsvorming en acceptatie.

09.00 tot 13.00 Thema 1: Introductie Burn-out
13.00 tot 17.00 Thema 2: Acceptatie

Dag 2: Inbouwen rust en (psychisch) herstel.

09.00 tot 13.00 Thema 3: Ontspanning en herstel
13.00 tot 17.00 Thema 4: Meditatie en ademhaling en mindfulness

Dag 3: Oorzaken achterhalen.

09.00 tot 13.00 Thema 5: Invloeden van binnenuit (interne oorzaken)
13.00 tot 17.00 Thema 6: Invloeden van buitenaf (externe oorzaken)

Dag 4: Begrenzen van het leven.

09.00 tot 13.00 Thema 7: Grenzen herkennen en erkennen
13.00 tot 17.00 Thema 8: Grenzen respecteren en aangeven

Dag 5: Nieuw leven vormen.

09.00 tot 13.00 Thema 9: Alle ballen hoog houden
13.00 tot 17.00 Thema 10: Leven naar je waarden

Dag 6: Omgaan met verlies 'oude zelf' en de klachten.

09.00 tot 13.00 Thema 11: Omgaan met verlies
13.00 tot 17.00 Thema 12: Copingsstijlen

Dag 7: Belemmeringen wegnemen.

09.00 tot 13.00 Thema 13: Helpende versus belemmerende opvattingen
13.00 tot 17.00 Thema 14: Mindset (fixed versus grow)

Dag 8: Herhaling + (terugval)preventie

09.00 tot 17.00 Thema 15.1: Samenvatting + (terugval)preventie

Fysieke en mentale zelfverdediging

Er wordt binnen elke themales een les fysieke zelfverdediging gegeven volgens de principes van het zelfverdedigingssysteem Krav Maga, aangevuld met algemene technieken om mentale en fysieke weerbaarheid te vergroten.

Praktische informatie

Docenten

De training wordt gegeven door twee instructeurs:

- 1) Marcel Rijnsewijn (Zelfverdedigingsinstructeur, Docent weerbaarheid & agressieregulatie, begeleider).
- 2) Jelmer Telgenhof (psycholoog, docent weerbaarheid & agressieregulatie).

Tijdsduur

De training duurt 8 dagen. Elke dag duurt 8 uur. Dit is inclusief lunch en pauzes.

Benodigheden

Kleding waarmee zowel presentatie/ theoretische onderdelen kunnen worden gevolgd (zittend), als ook (sportieve) zaalactiviteiten/ psychofysieke activiteiten. Zaalshoenen wordt sterk aangeraden. Voor (werk)materialen, koffie, thee en lunch wordt gezorgd.

Investering

De training kost € 2495,- per deelnemer. Dit is inclusief locatiekosten, (werk)materialen, koffie, thee en lunch voor alle dagen.

In company training

Wij bieden onze trainingen ook in company aan. De training kan dan op eigen locatie gegeven worden. Kosten in overleg.

Geen geschikte ruimte? Dan zorgen wij voor een geschikte locatie in de buurt. Een ruimte is geschikt, wanneer er voldoende ruimte is voor fysieke oefeningen, rollenspellen en scènes van trainingsacteurs. Voor uitwijken naar een andere gewenste locatie en/of aanvullende wensen kunnen bijkomende kosten in rekening worden gebracht.

Contact

Wil je meer weten over deze training of heb je andere vragen?

Stel ze via info@resetyourpreset.nl of bel 06-33610228.