

Waar haal je de energie vandaan?

INCLUSIEF VOOR
ELKE DEELNEMER



Jouw resultaat na de workshop:

- ◆ Je activeert je mentale, emotionele en sociale energiebronnen.
- ◆ Je past technieken toe om energiever en buitengewoon te presteren.
- ◆ Je dicht je energielekken en elimineert je energievreters.

*“Energie is de beste voorspeller van succes.
Energieke mensen zitten beter in hun vel,
gedragen zich actiever en presteren beter.”*

Onder de deskundige leiding van:

Hans van der Loo

Co-Founder & Co-Owner
BETTERDAY & ENERGYFINDER

Vragen of advies? ...



Martin Veenis
Business Manager
+31 30 799 10 11
E-mail: martin@afbd.nl



AFBD

Academy for Business
Development

WAAROM DIT PROGRAMMA?

ENERGIE= SUCCES

Energie is de beste voorspeller van succes. Energieke mensen zitten beter in hun vel, gedragen zich actiever en presteren beter. En energieke teams presteren tot 40% beter dan gemiddeld. En toch gaan heel wat mensen, teams en organisaties gebukt onder sleur en stress. Met als gevolg energieverlies en prestatievermindering. Maar waar haal je die energie vandaan? Hoe laad je jezelf voldoende op, zodat je bestand bent tegen de hectiek van alledag en steeds weer het beste uit jezelf weet te halen?

VIND EN ACTIVEER JE ENERGIEBRONNEN

Tijdens deze praktische en inspirerende workshop leer je hoe je je mentale, emotionele en sociale energiebronnen vindt én activeert. Op basis van jarenlang onderzoek legt Hans van der Loo op heldere en bruikbare wijze uit hoe je dagelijks met 100% energie aan de slag kunt gaan. Daarnaast krijg je tientallen tips en technieken om energieverder dan ooit door het leven te gaan en buitengewoon te presteren, thuis en op je werk. 'Waar haal je de energie vandaan?' is een no-nonsense workshop voor iedereen die in beweging wilt komen en ook wilt blijven!

WAT ZIJN JOUW ENERGIEVRETERS: DE VIJF STRUIKELBLOKKEN NAAR OPTIMALE ENERGIE

Een eerste struikelblok is het gevoel dat het je toch niet lukt. Of je denkt dat anderen het maar gek zullen vinden. Of het is iets

dat je diep van binnen niet echt wilt, maar eerder als een 'moetje' beschouwt. Een tweede struikelblok heeft te maken met het feit dat je aandacht zo versnipperd is dat je van voren niet weet wat je van achteren doet. Diffuse aandacht slokt je energie op, zodat er geen ruimte is voor nieuwe ideeën en activiteiten. Een derde struikelblok is dat je niet precies weet waar je naartoe wilt. Zonder helder doel ontbreekt het al gauw aan wilskracht. Een vierde struikelblok heeft te maken met het feit dat je niet goed weet waar je sterktes liggen. Een tegenslag voelt dan al gauw als een mokerslag. Het vijfde en laatste struikelblok is dat je alles in je eentje wilt doen. Omdat je dat nu eenmaal gewend bent en omdat je niet goed hulp durft te vragen. In deze workshop pak je deze vijf energievreters drastisch aan.

KEN JE EIGEN ENERGIELEVEL EN DAT VAN JE TEAM

Daarnaast leer je je eigen energieprofiel kennen aan de hand van een gedegen meting, waarmee je een precies inzicht krijgt in je energiebronnen en -lekken. Bovendien krijg je de tools aangereikt om meteen zelf in actie te komen om je energieniveau te verhogen.

VOOR WIE IS DIT PROGRAMMA BEDOELD?

Teamleiders en professionals die meer uit zichzelf en hun team willen halen, die willen werken aan stressreductie of die met een nieuw projectteam van start gaan.

DE AFBD WRITERS ACADEMY

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"Waar haal je de energie vandaan?" maakt deel uit van de AFBD Writers Academy. AFBD selecteert voor u de beste managementboeken, maar ook de beste schrijver-trainers.

Na deze Writer's Class gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.

DE DOCENT

Hans van der Loo is geboren in Luxemburg en heeft daarna aan de Sorbonne (Parijs), de Universiteit Utrecht en Harvard Business School (Boston) gedragswetenschappen gestudeerd. Hij begon zijn carrière als universitair hoofddocent op het gebied van toekomstscenario's aan de Universiteit Utrecht. Na een aantal jaren werkzaam te zijn in het bedrijfsleven maakte hij de switch naar advies. Als partner hield hij zich in binnen- en buitenland bezig met gedrags- en cultuurverandering. Visie- en merkontwikkeling, strategieformulering en de vertaling daarvan in aangepast gedrag en gewenste prestaties waren zijn hoofdthema's. Hij verrichtte opdrachten voor bedrijven en organisaties in zowat alle economische en maatschappelijke sectoren. Sinds 2015 is hij samen met Patrick Davidson co-founder van twee adviesbedrijven: betterday (gericht op versneld veranderen) en EnergyFinder (gericht op het krijgen en behouden van energie). Zijn focus is steeds het maken van heldere cultuuranalyses, de realisatie van krachtige gedragsveranderingen en het faciliteren van gewenste prestatieverbeteringen.

Zijn boeken ('Waar haal je de energie vandaan', Musk Mania, We hebben er zin in, ...) behoren tot de meest gelezen en best verkochte boeken van de Benelux.



Programma

BLOK 1: ENERGIE, WAT IS HET EN HOE WERKT HET?

- ◆ De belangrijkste inzichten over menselijke energie.
- ◆ De vier energiezones & de vijf energiebronnen.
- ◆ In vijf stappen naar meer energie:
 - ❖ Luister naar je emoties: van “au” naar “wow”.
 - ❖ Gebruik je verstand en je aandacht goed: bestrijd de grote versnipperaar!
 - ❖ Ga stap voor stap aan de slag: commitment, wilskracht en ambitie.
 - ❖ Zet door en vertoon veerkracht en wendbaarheid: haal het beste uit jezelf!
 - ❖ Zoek samen naar versterking: verbinding en verbondenheid.
- ◆ Voorkom stress en sleur in werksituaties.

BONUS: HOE ZIET JOUW PERSOONLIJK ENERGIE-PROFIEL ERUIT?

Aan de hand van een unieke (online) energiemeting (Energyfinder™) krijg je je persoonlijk energieprofiel aangereikt. Je meet waar de energie zit en waar deze weglekt bij jou maar ook bij je team. Je interpreteert en bespreekt je scores.

BLOK 2: NIEUWE ENERGIE TANKEN, HOE DOE JE DAT?

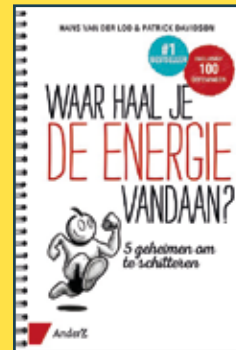
- ◆ Dicht je energie-lekken en elimineer je energievreters:
 - ❖ De vijf struikelblokken naar optimale energie.
 - ❖ Liquideer de energievreters.
- ◆ Activeer jouw energiebronnen: toepassing van de vijf stappen om nieuwe energie te tanken:
 - ❖ positieve emoties;
 - ❖ aandacht;
 - ❖ ambitie;
 - ❖ bevolegenheid;
 - ❖ binding.
- ◆ De ‘100 tips’ essentieel bij het bedenken en uitvoeren van concrete acties om vanaf morgen actiever en energiekeer aan de slag te gaan.
- ◆ En nu aan de slag! Je persoonlijke energieplan ...

VERLOOP VAN DE CURSUSDAG

- 08.30 Ontvangst , registratie & koffie.
- 09.00 Start van de cursusdag met voorstelling van de docent.
- 12.30 Lunch.
- 17.00 Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

Waar haal je de energie vandaan?



INCLUSIEF VOOR
ELKE DEELNEMER

Het prestatieverschil tussen vergelijkbare professionals bedraagt een factor 10! Tussen vergelijkbare teams zijn de verschillen maar liefst een factor 40 tot 2000! De vraag die zich opdringt: hoe haal je meer uit jezelf en je teamgenoten?

Ofwel, ... hoe word je van een DoDo een GoGo?

AANMELDINGS- FORMULIER

>>> Inschrijving faxen op het nr. **+31 30 799 11 11** of e-mail naar **info@afbd.nl**

>>> Rechtstreekse inschrijving via onze website: **www.afbd.nl**

WAAR HAAL JE DE ENERGIE VANDAAN?

DATUM & LOCATIE:

>>> zie onze website **www.afbd.nl**

KOSTPRIJS:

€ 750,00 excl. BTW

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan een hotelkamer boeken op de locatie van de training. Meer informatie hierover vindt u terug op de website van het hotel.

U vindt de locatie van de training op onze website **www.afbd.nl**

BEDRIJFSINFORMATIE

FIRMA:

STRAAT-NR.:

POSTCODE / GEMEENTE:

POSTBUS:

POSTCODE / GEMEENTE:

Alg. TEL-nr.: / FAX-nr.: /

ACTIVITEIT: industrie-productie groothandel & import kleinhandel horeca
 bouw logistiek diensten overheid

SECTOR: AANTAL WERKNEMERS:

FACTURATIEGEGEVENS

Facturatie-adres:

Uw referentie:

BTW-nummer:

DEELNEMERS

Aanhef: Dhr. Mevr. Voorletters:

Voornaam: Achternaam:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

Aanhef: Dhr. Mevr. Voorletters:

Voornaam: Achternaam:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

DEELNAMEKOSTEN

De deelnameprijs aan dit programma bedraagt **€ 750,00** excl. 21 % BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag(en). U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. De AFBD geeft per extra deelnemende collega **5 % extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20 %** (= 5 deelnemers of meer).

INSCHRIJVING

U kan zich op diverse wijzen inschrijven:

- Bij voorkeur via onze website **www.afbd.nl** of via e-mail: **info@afbd.nl**
- U faxt uw inschrijving op **+31 30 799 11 11**
- Via de **post**: bv AFBD, Papendorpseweg 100, 3528 BJ Utrecht

U kan steeds uw reservatie telefonisch op het nr. **+31 30 799 10 11** doorgeven. Een schriftelijke bevestiging echter blijft vereist. Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog alle praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

Annulatie.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijven en de cursus. Indien wij **2 weken voor de cursus** uw schriftelijke annulatie mogen ontvangen wordt u € 75,00 annulatiekost doorgerekend. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

INCOMPANY TRAINING

Veel van onze open trainingen kunnen eveneens in-company worden georganiseerd. Een dergelijk trainingstraject differentieert zich van de open trainingen door een directe en concrete vertaling van het programma naar uw eigen bedrijfsomgeving. U kan hiertoe vrijblijvend contact opnemen met Martin Veenis op het telefoonnummer **+31 30 799 10 11**.

AFBD-DATABASE

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik en wordt nooit aan derden doorgegeven. Te allen tijde heeft u recht op inzage en correctie/wijziging van uw gegevens. U kan ons bereiken via telefoon **+31 30 799 10 11**, via fax: **+31 30 799 11 11** of via e-mail: **info@afbd.nl**.