

A stylized kendo character icon in lime green, consisting of a central circle with four arrow-like shapes pointing up, down, left, and right. The word "KENDO" is written in a bold, white, sans-serif font to the right of the icon.

KENDO

training & coaching



MINDSET EN ONDERSTEUNING MET PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

- MINDSET
- KERNKWALITEITEN
- OMGAAN MET TEGENSLAGEN
- OMGAAN MET STRESS
- EMOTIEREGULATIE
- EFFECTIEF COMMUNICEREN
- PERSOONLIJK SUCCES
- DOELEN STELLEN
- REFLECTEREN



SKILLED FOR LIFE TRAINING

ONTDEKKEN VAN KWALITEITEN EN DIE BEWUST INZETTEN. VAARDIGHEDEN ONTWIKKELEN DIE JE JE HELE LEVEN KAN GEBRUIKEN

Wat is de kracht van het team of individu? Welke kwaliteiten bezit het team of persoon? Na een intake voeren we eerst een verkenning uit om het doel duidelijk te omschrijven. Wat is 'the endstate'. Als het doel helder is geformuleerd gaan we kijken naar het 'Hoe'. Wie en wat kunnen we op de juiste plek neerzetten om het beoogde effect te bereiken?

Daarna overgaan tot actie...

Tijdens de training of coaching ontwikkel je verschillende competenties en vaardigheden. Competenties zijn omschreven in prestatie indicatoren, met andere woorden, in concreet zichtbaar gedrag. Er kan ook gewerkt worden aan houdingsaspecten als daar behoefte aan is. Deze worden omschreven als vormingsdoelen. In het draaiboek staat dit overzichtelijk omschreven.



FOCUS OP HET DOEL

Als het doel helder is dan blijven we daarop gefocust. Focus op het doel is belangrijker dan de weg ernaartoe. Het kan soms gebeuren dat je even niet meer weet hoe en wat, het is daarom belangrijk dat het doel nog helder is en dat je de noodzaak en het verlangen voelt om je doel te bereiken. Vertrouwen ten alle tijden op jezelf.

- Wat is je doel?
- Waarom wil je dit?
- Wat houd je tegen om dit te bereiken?
- Wat heb je nodig om je doel te bereiken?
- Waarmee beloon je jezelf als je je doel hebt bereikt?

PARTNERS

Om het beste te kunnen bieden werk ik alleen samen met de juiste partners. Wij kijken altijd naar de meest effectieve manier om het doel te bereiken in overleg met de opdrachtgever en afgestemd op de doelgroep. Het kan dus zo zijn dat ik een training met een partner verzorg. Eén van mijn partners heeft een schitterende locatie voor een outdoor training.

mission possible

Handleiding voor de docenten en trainers



DRAAIBOEK

De complete training heb ik vastgelegd in een draaiboek. Hierin staan alle lessen en trainingen en waaraan het moet voldoen. Dit zorgt voor een gedegen voorbereiding. Het is mogelijk om je eigen training samen te stellen gebaseerd op jouw behoefte.

"PERSOONLIJKE ONTWIKKELING IS MAATWERK. WAT IS DE BEHOEFTE?"

INDOOR EN OUTDOOR

De locatie van de training of coaching staat vooraf altijd vast. Hier geldt ook wat de beste manier is om het doel te bereiken en wat juist is voor de doelgroep.



Indoortraining als er ondersteuning nodig is van media-apparatuur en als er theoretische kennis aangereikt moet worden.

Outdoor training als teams of individuen in een context geplaatst moeten worden om bepaald gedrag (patronen) zichtbaar te maken.

- Kennis aanreiken
- Media ondersteuning (film, presentaties)
- Activerende werkvormen zoals opdrachten

- Teambuildingsopdrachten
- Sessies ter verdieping in de natuur
- Kampvuur verhalen (ter verdieping)



TRAINING

Ruim 17 jaar als beroepsmilitair zorgt voor een flinke ervaring op het gebied van instructie en trainingen. Training kunnen in company gegeven worden. Liever een keer uit de bekende omgeving? Dan kijken we naar wat mogelijk is.



AANGESLOTEN BIJ

- WWW.AFHANGEN.COM
- NOBCO-GECEERTIFICEERD



COACHING

ALS JE BESLUIT EEN COACHTRAJECT AAN TE GAAN DAN PLANNEN WE EERST EEN GRATIS EN VRIJBLIJVEND KENNISMAKINGSGESPREK.

Tijdens de kennismaking kijken we of er een klik is en verkennen we eerst wat het is waar je tegenaan loopt. Heb je bepaalde levensvragen waar je niet uitkomt of wil je een bepaalde vaardigheid ontwikkelen bijvoorbeeld voor je werk?

Misschien heb je last van te veel stress en zit je tegen een burn-out aan of je komt gewoon even niet verder en je zoekt hulp.

Tijdens onze kennismaking proberen we dit in ieder geval helder te krijgen.

Als je besluit een traject aan te gaan dan kan je van mij, als NOBCO-gecertificeerd coach, kwaliteit verwachten. Ik heb verschillende technieken en methodes die ik kan gebruiken om je op weg te helpen. Denk bijvoorbeeld aan de RET-methode en, Voice Dialogue. We onderzoeken het paradigma waardoor je nu vastloopt. Als coach verwacht ik ook eigenaarschap van jou. Dit betekent dat je zelf ook actief aan de slag gaat met het onderzoeken van jezelf.



WAT IS JOUW DRIJVENDE KRACHT?

Waarvoor kom jij 's ochtends je bed uit? Waarom ben jij op aarde? Het valt me weleens op dat mensen wel bestaan maar niet leven. Tijdens de coaching gaan we opzoek naar jouw purpose in life zodat je gaat leven naar jouw eigen waarden. Je laat je niet meer beperken door mening en opvattingen van anderen in je omgeving.

LOCATIE

De locatie staat vooraf niet altijd vast want ik vind het belangrijk om te kijken naar wat jij nodig hebt. Als je het prettig vindt om in je eigen omgeving te zijn dan kom ik naar je toe. Verder heb ik verschillende locaties waar we in alle rust kunnen werken aan jouw coachvraag. Het kan ook voorkomen dat we de natuur in gaan.

Zichtbaar
Onzichtbaar

Gedrag

Waarden &
overtuigingen

drijvers, motieven,
eigenschappen

"COACHING IS VOORAL LUISTEREN NAAR WAT DE COACHEE TE ZEGGEN HEEFT. WAT IS JOUW HUPVRAAG?"

JONGEREN 10% KORTING

Ik ben me bewust dat coaching kosten met zich meebrengt. Ik heb voor jongeren dan ook een aangepast tarief zodat ook voor hen coaching betaalbaar en toegankelijk



Bij het traject krijg je verschillende opdrachten die afgestemd zijn op je coachvraag. Deze ontvang je ook allemaal digitaal. Tussen de gesprekken door ben ik altijd beschikbaar om je te ondersteunen als je ergens tegen aanloopt.

- RET-Methode
- Voice Dialogue
- NLP

- Persoonlijk ontwikkel- en actieplan (POAP)
- Feedback geven en ontvangen
- Coping stijlen test (stress management)
- Positief visualiseren



COACHING

1 op 1 Coaching traject afgestemd op één of twee coachvragen. Gemiddeld acht sessies waarin we ingaan op waar jij je in wilt verbeteren. Praktische tips en tools die je na een sessie gelijk kunt gebruiken. Als NOBCO-gecertificeerd coach krijg je duidelijkheid en kwaliteit.



ZAKELIJK EN PRIVÉ

Coaching kan zowel zakelijk als privé. Als Collega-Coach bij het Expertise Centrum Leidinggeven Defensie neem ik een rugzak vol met ervaring mee. Ook het coachen en begeleiden van leidinggevendens behoort tot mijn skill set



MILITARY MINDSET

Als militair en coach heb ik een unieke combinatie van soft skills en hard skills. Ik heb geleerd om onder extreme- en stressvolle omstandigheden mijn taak te kunnen uitvoeren. Door mijn achtergrond kan ik je nieuwe inzichten en perspectieven bieden die je kunnen helpen bij het omgaan met uitdagingen.

Basic Mission 879,-



Kort en krachtig traject om snel zelfstandig aan de slag te gaan.

Zelfsturend binnen 12 weken.

- ✦ Gratis kennismaking
- ✦ 4 coachsessies (60-70 min)
- ✦ 10 tot 12 weken
- ✦ Ondersteunende opdrachten
- ✦ Telefonisch contact na traject

Advanced Mission 999,-



Net dat extra zetje t.o.v. Basic. Diepgaand en niet langer dan nodig.

Meest gekozen

- ✦ Gratis kennismaking
- ✦ 6 coachsessies (60-70 min)
- ✦ 4 maanden
- ✦ Whatsapp ondersteuning
- ✦ 1 x online begeleidingsgesprek
- ✦ Ondersteunende opdrachten
- ✦ Nazorg gesprek na afloop traject
- ✦ Gratis werkboek "IJzersterk"

Expert Mission 1199,-



Voor complexere hulpvragen.

Diepgaander dan Advanced als dit nodig is.

- ✦ Gratis kennismaking
- ✦ 8 coachsessies (60-70 min)
- ✦ 5 tot 6 maanden
- ✦ Whatsapp ondersteuning
- ✦ 2 x online begeleidingsgesprek
- ✦ Ondersteunende opdrachten
- ✦ Nazorg gesprek na afloop traject
- ✦ Gratis werkboek "IJzersterk"

Sterk 99,- p.p.



Lessen over mentale kracht met praktisch oefeningen. Vertaling naar de leefomgeving van de student.

- ⇨ Jongerentraject
- ⇨ 3 lessen mentale kracht (90 min)
- ⇨ Indoor en Outdoor
- ⇨ Per klas
- ⇨ Actieve werkvormen
- ⇨ In company

IJzersterk v.a. 249,- p.p.



IJzersterk Outdoor training. Gericht op versterken van mentale veerkracht en weerbaarheid.

Meest effectief en meest gekozen

- ⇨ Jongerentraject
- ⇨ Start met Outdoor training (12 uur)
- ⇨ 3x les In Company
- ⇨ Aantal deelnemers in overleg
- ⇨ Optioneel werkboek "IJzersterk"

IJzersterker 599,- p.p.



IJzersterk Outdoor training voor mentoren en docenten. Train de trainer principe om het onderwerp mentale kracht te integreren in het schoolaanbod.

- ⇨ Voor mentoren en docenten
- ⇨ Outdoor training (12 uur)
- ⇨ 8 – 12 deelnemers
- ⇨ 3x les In Company
- ⇨ Ondersteuning mentoren
- ⇨ Optioneel werkboek "IJzersterk"
- ⇨ Optioneel Learning Support Package

IJzersterkst v.a. 599,- p.p.



IJzersterk Outdoor training voor mentoren en docenten.

Train de trainer principe om het onderwerp mentale kracht te integreren in het schoolaanbod. Team van mentoren wordt Selfsupporting op het onderwerp mentale kracht.

Compleet Learning Support Package en werkboek "IJzersterk".

- ◆ Programma "IJzersterker"
- ◆ Learning Support Package ter waarde van 2950,- tijdelijk voor 1500,-
- ◆ Werkboek 25,- p/st
- ◆ Ondersteuning mentoren
- ◆ Ondersteuning tijdens transfer naar werkvloer