

**People in Training** traint uw medewerkers in het versterken van sociale- en praktijkgerichte vaardigheden. Uw medewerkers worden zich bewuster van de eigen kwaliteiten en capaciteiten om succesvol te zijn in de eigen manier van werken. Elke training volgt het coachmodel, dat de basis vormt van elke training. In dit model worden vragen gesteld als 'waar sta je', 'waar wil je naartoe', 'waar loop je tegenaan' en 'wat heb je nodig op je pad'?

#### **People in Place kan u bij de volgende hoofdonderwerpen ondersteunen:**

##### **Acceptatietraining**

Acceptatietraining is een groepstraining voor mensen die tegen hun beperkingen aanlopen als gevolg van ziekte. In deze training leren deelnemers hun nieuwe situatie accepteren en vanuit de nieuwe mogelijkheden te leven en werken. De essentie van de training is het bereiken van evenwicht tussen het spectrum kritiek en het spectrum acceptatie. Ter voorbereiding van de training wordt in een intakegesprek gekeken naar waar de deelnemer zich bevindt in zijn of haar proces. Tijdens de bijeenkomsten krijgt de deelnemer inzichten, handvatten en oefeningen, die na afronding van de training de deelnemer helpen zelf verder te kunnen. Beperkingen werken door op alle levensgebieden en in verschillende lagen van onze levensgebieden. Het is een continue proces, dat tot ver na de training doorgaat.

Er zullen 8 wekelijkse bijeenkomsten plaatsvinden met een vaste persoonlijke coach. Deze bijeenkomsten zullen 2,5 uur in beslag nemen, inclusief pauze.

##### **Belastbaarheidstraining**

De Belastbaarheidstraining leert de deelnemer een grotere belastbaarheid te creëren en inzicht te verwerven in de eigen valkuilen die het herstel belemmeren. Deelnemers leren door een optimale afstemming tussen inspanning en ontspanning hun belastbaarheidsniveau te maximaliseren. De training richt zich in één op één bijeenkomsten op het herkennen van signalen van het lichaam. Ook wordt aandacht besteed aan de invloed van emoties en gedachten op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Via thema's wordt dit proces in kaart gebracht. De training bevat 10 bijeenkomsten, waarvan de eerste vier op individuele basis. Het overige deel van de trainingen kunnen in groepsverband worden gegeven.

##### **Persoonlijke ontwikkelingstraining**

De persoonlijke ontwikkelingstraining is een training waarbij 'ervaren' centraal staat. In deze training komen de zeven lagen van de identiteit aan bod. De eigen energiehuishouding speelt een belangrijke rol bij het gevoel van welzijn. Iedereen heeft een lichaam, emoties, gedachten, ideeën en

ervaringen, die onze energie beïnvloeden. Wanneer er verstoringen of blokkades ontstaan, kan dit leiden tot stagnatie in onze energie waardoor we op een beperkende manier uit balans zijn. Dit kan zich uiten in allerlei klachten, zoals vermoeidheid, hoofdpijn en/ of concentratiestoornissen. Het één heeft een wisselwerking op het ander en dit heeft zijn weerslag op de energiebalans. Gevolg daarvan is dat dit een op zichzelf versterkend effect heeft; een verslechterde energiebalans leidt tot verergerde of juist nieuwe fysieke- of psychische klachten. Methoden die bij deze training ingezet worden hebben effect op zowel mentaal, fysiek, emotioneel als spiritueel vlak, er komen diverse thema's aan bod. De training is een praktische methode om zichzelf en levenspatronen op een zachte en toch diepgaande manier te leren kennen. De training duurt 9 maanden en omvat 9 dagen, ongeveer eens per maand.

##### **Social Media Training**

Social Media training geeft de deelnemer inzicht en handvatten om, met behulp van social media, gestructureerd en vol zelfvertrouwen zijn nieuwe potentiële werkgever tegemoet te treden via 'eigen' online marketing.

Deelnemers van de social media training leren diverse online kanalen in te zetten in de zoektocht naar een nieuwe functie. Net als bij de sollicitatietraining wordt er actief gewerkt met een checklist. De training focust zich op onder meer het opstellen van het eigen online profiel, het gebruik van de juiste trefwoorden en het inrichten van zoekopdrachten en instellingen.

Onze social media training omvat twee keer een tweewekelijkse bijeenkomst van 1,5 uur. Iedere training is inclusief één uur aanvullende individuele training en/of coaching. De training wordt in klein groepsverband verzorgd en kan in overleg met de opdrachtgever ook individueel worden ingekocht. Bij deelname van meerdere cursisten van één bedrijf geldt een kortingsregeling.

##### **Sollicitatietraining**

Deelnemers van de sollicitatietraining leren diverse kanalen in te zetten in de zoektocht naar een nieuwe functie. De training geeft de deelnemer inzicht in de eigen competenties & kwaliteiten en geeft handvatten om deze goed in te zetten. De training wordt gesimuleerd met rollenspellen over sollici-

teren. Via een checklist wordt er aan de deelnemer een juiste werkwijze geleerd. De focus in de training ligt op het vinden van interessante vacatures en de presentatie tijdens het sollicitatieproces; zowel in de sollicitatiebrief met cv als in het sollicitatiegesprek. Met de sollicitatietraining kan de deelnemer gestructureerd, zelfstandig en vol zelfvertrouwen zijn nieuwe potentiële werkgever tegemoet te treden. De sollicitatietraining omvat drie keer een tweewekelijkse bijeenkomst van 1,5 uur plus een aantal uur huiswerk per week.

##### **Sollicitatie & Social Media Training**

De combinatietraining Sollicitatie- & Social Media Training verzorgt zowel het offline (face-to-face)- als het online (via social media) aspect van solliciteren. Met deze training ontvangt de deelnemer nieuwe handvatten om via alle kanalen de potentiële werkgever te overtuigen van de eigen kwaliteiten, kracht & inzetbaarheid. Van de deelnemer wordt verwacht dat hij of zij actief vacatures aandraagt en dat de deelnemer inzicht heeft in de eigen eisen voor een volgende baan. Na een kort intakegesprek vinden de bijeenkomsten plaats in kleine groepjes. De trainingen zijn ook apart te volgen. De training omvat vijf keer een tweewekelijkse bijeenkomst van 1,5 uur. Ook vergt deze training de nodige voorbereidingstijd in de vorm van huiswerkopdrachten. Iedere training is inclusief 2,5 uur aanvullende individuele training en/of coaching.

##### **Netwertraining**

De Netwertraining ondersteunt de deelnemer inzicht te verkrijgen in het eigen netwerk en hoe deze te gebruiken. Deelnemers leren hun netwerk in kaart te brengen, structuur aan te brengen in de manier van netwerken, een goed netwerk op te bouwen en deze te onderhouden. Netwerken is communiceren. Veel aandacht zal in de training dan ook uitgaan naar communicatie (verbaal en non verbaal). Ook wordt er aandacht gegeven aan de sociale media, als startpunt voor het leggen van contacten. Netwerken is bedoeld voor iedereen. Het is ook voor mensen die hun sociale netwerk willen verbreden uit interesse of om ondersteuning van anderen te vinden.

Het programma bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur waarin de deelnemer wordt geleerd en in staat gesteld wordt om effectief te netwerken.