

TripleWin training
**Effectief leren omgaan met
druk/spanning/overprikkeling**



November 2020

TripleWin - Leiders Filosofie



Mensen zeggen wel eens: “prikkelers zijn absoluut noodzakelijk en prettig.” En dat is waar zolang je maar wel weet te ontspannen en de accu tijdig oplaadt. Alleen wanneer de prikkels negatief zijn en chronisch worden en het lichaam voortdurend op een vecht- of vlucht-stand staat dan gaat het lichaam, mentaal en/of fysiek protesteren. Totdat je uiteindelijk met een burn-out gedwongen tot stilstand komt.

Wil je dat voorkomen, of herhaling voorkomen en herstellen?

Wij hebben een unieke training in een unieke locatie voor je ontwikkeld.

Voor wie is deze training?



De training is speciaal voor mensen die de veel van de volgende vragen met 'ja' beantwoorden:

- ✓ Wil je leren beter voor jezelf te zorgen?
- ✓ Wil je doorslapen tot de wekker gaat?
- ✓ Wil je minder last hebben van lijf en leden door spanning (bijv. hoofdpijn, strakke schouders, maagproblemen, huiltbuien)?
- ✓ Wil je stoppen met nadenken en blijven piekeren?
- ✓ Heb je een kort lontje of ben je meer prikkelbaar?
- ✓ Ben je voortdurend moe en heb je nergens zin in?
- ✓ Heb je het idee dat je vlucht en/of situaties/mensen ontwijkt?
- ✓ Vind je dingen die je altijd leuk vond opeens niet meer leuk?
- ✓ Verdrink je in je e-mails en/of krijg je je werk niet meer af?
- ✓ Heb je moeite met 'nee' zeggen en zorg je voor iedereen behalve voor jezelf?
- ✓ Wil je beter leren omgaan met de hectische wereld?
- ✓ Word je gek van thuis werken of je kantoortuin?



Werkwijze



- Vanuit een totaal aanpak kijken we naar je leven: naar je werk, privé en je fysieke gesteldheid. We bieden zeer praktische handvatten om chronische prikkels te herkennen, voorkomen en er op in te kunnen grijpen.
- Er zullen max 10 deelnemers zijn, waardoor we veel kunnen bespreken, spiegelen en oefenen. De mede-cursisten bieden herkenning en vormen samen een spiegel. Mensen reflecteren beter op het eigen gedrag door voorbeelden van anderen te zien.
- We werken in een unieke locatie op loopafstand van het strand.
- Je bent heel erg welkom om alleen deel te nemen. Collega's, of partners/vrienden zijn ook erg welkom, zodat je er samen doorheen loopt en elkaar kunt helpen als je weer terugkeert naar je 'gewone' leven.



Kernthema's van de training



- ✓ Prikkelers: welke zijn het en welke zorgen voor overprikkeling voor jou?
- ✓ Doelstellingen: op welke wijze belemmeren prikkels jou in het leven dat je zou willen leiden, en welke doelen stel je jezelf?
- ✓ Hoe kun je fysieke overprikkelings-signalen bij jezelf herkennen en erkennen dat het anders moet?
- ✓ Wat zijn je bronnen van overprikkeling? Werk, privé, en je eigen mindset.
- ✓ Het leren herkennen van stressbronnen in het moment en daar bewust op handelen.
- ✓ Welke keuzes ga je maken? Bijv. leren 'nee' zeggen, beter voor jezelf zorgen.
- ✓ Ont-stressen: welke uitlaatklep(pen) heb jij nodig?
- ✓ Als je samen met een collega, vriend(in) of partner bent gekomen: hoe kun je elkaar helpen?
- ✓ Plus **individuele begeleiding.**

Individuele begeleiding



Tijdens deze training word je ook individueel begeleid:

- ✓ Je hebt een individueel gesprek met een gecertificeerde coach gespecialiseerd in overprikkeling en hoogsensitiviteit;
- ✓ En een individueel gesprek met een orthomoleculair therapeut die je fysiek doormeet en adviseert.

Onze trainers en coaches zijn gecertificeerd om het Model van Overprikkeling © van HSP-coach Annek Tol te mogen toepassen.



Praktische informatie



Tijdsinvestering

2 dagen*, plus 2 terugkom-middagen na 3 en 6 weken
(de terugkom-middagen zullen centraal gelegen voor de deelnemers plaatsvinden op een mooie locatie)

Data 2021

- 14 - 16 februari
- 5 - 7 april
- 27 - 29 juni
- 12 - 14 september
- 21 - 23 november

Locatie

Hotel De Zeeuwse Stromen in Renesse

* We vragen deelnemers om op zondagmiddag alvast naar Renesse te komen. Het programma start om 17.00 uur. Doel is om ontspannen en na een goede nacht rust op maandagochtend aan het programma te beginnen.

Investering

€ 1.695,- excl. btw

Inclusief

- 2 hotelovernachtingen en ontbijt, diner op zondag en maandag, catering (koffie, thee, lunch en snacks) tijdens de trainingdagen
- Assessments, literatuur, werkboeken, materialen

Aantal deelnemers

6 - 10

Tip: Je bent heel erg welkom om alleen deel te nemen. Overweeg eens om een collega's, of partner/vriend(in) mee te nemen, zodat je samen door het programma loopt en elkaar kunt helpen als je weer terugkeert naar je 'gewone' leven.

Referenties van een deelnemers



- Begin 2018 heb ik het “beter omgaan met stress“ programma van TripleWin gevolgd. Na een goed gesprek met Guus heb ik me ingeschreven voor de training, wel vroeg ik me af of ik echt wel last van stress had. Het werd snel duidelijk dat ik goed zat. Guus is zeer oprecht, heerlijk positief maar ook realistisch en heeft het vermogen om je snel thuis te laten voelen. Zijn manier van trainen is anders dan anders, alleen al doordat je niet in de geijkte trainingsopstelling zit. Daarnaast werkt Guus veel met beeld en geluid. Wat het programma krachtig maakt is de aandacht voor zowel lichaam als geest. In veel trainingen wordt vooral aandacht besteed aan het laatste, terwijl ik ervan overtuigd ben dat deze zeer nauw aan elkaar verbonden zijn. De training is erg praktisch, waardoor je direct handvatten krijgt om in de dagelijkse praktijk mee aan de slag te gaan.”

Anoniem

- "Ik heb enorm genoten de afgelopen dagen. Ik had eindelijk het gevoel begrepen te worden, want ik ben ook hoogsensitief. Er is een wereld voor mij open gegaan. Eindelijk hoefde ik mij niet te verdedigen waarom ik zo dacht en deed. Dankzij Guus en Tera heb ik veel handvatten gekregen om te gaan met mijn hoogsensitiviteit en ervoor te zorgen dat ik snel weer terug ben op de werkvloer. Ik heb eindelijk het gevoel dat ik nu stappen kan gaan maken naar volledig herstel.”

Anoniem

De mensen achter TripleWin



Guus Oosterop

+31(0)6-42394935
guus@triplewin.nl



Tera Naafs

+31(0)6-20340699
tera@triplewin.nl



Esther Reenders

+31(0)6-51619445
esther@triplewin.nl



Remko Verhoeven

+31(0)6-22733745
remko@triplewin.nl



TripleWin- Facilitators van verandering

TripleWin

Facilitators van verandering

Effectief leren omgaan met
druk/spanning/overprikkeling



Guus Oosterop

Tel.: 06 - 42 39 49 35

E-mail: guus@triplewin.nl