

## Maand van het welzijn - Jezelf empoweren dankzij een groter zelfinzicht - Provincie Limburg: Hasselt

### DOELSTELLINGEN

---

Na het beleven van deze dag heb je als deelnemer:

- bewust tijd genomen voor jezelf en je persoonlijk welzijn
- het belang en de plaats van emoties - zeker ook in professionele context - aan den lijve ervaren en weet je hoe hiermee om te gaan
- mentale, emotionele en fysieke tools in eigen handen om je veerkracht bewust(er) aan te spreken

Voor de notarissen: Na het beleven van deze dag

- beschikt je medewerk(st)er over een groter zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld
- is je medewerk(st)er veerkrachtiger om met veranderingen of bepaalde moeilijkere situaties om te gaan
- slagen de betrokken persoonsleden er beter in hun persoonlijke stress te managen

### SAMENVATTING

---

Niveau:

Niet gespecificeerd

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

### DOELGROEP

---

De opleiding kan worden gevolgd door medewerk(st)ers in notariskantoren.

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Personal development opleiding:** deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

### PROGRAMMA

---

#### INHOUD

- Check in
- Emotionele toolbox
  - Mijn kwaliteiten en realisaties
  - Mijn emoties
  - Mijn waarden
  - Mijn relaties

- Mijn energiegevers en -vreters
- Mentale toolbox
  - Mijn prioriteiten
  - Mijn gedachten
  - Mijn ant-woorden
- Fysieke toolbox (doorheen de dag)
  - Samen aan de slag in en met de natuur
  - Peer2peer-wandelcoaching
  - Gezond eten en drinken
  - Kracht van de 'zintuigelijke' Pauzeknop
- Check out

Deze opleiding bestaat uit 1 dag met ervaringsgerichte oefeningen, vanuit deep democracy, persoonlijk leiderschap en verbindende communicatie, in een rustgevende omgeving, maakt gebruik van rituelen en storytelling, oefeningen met natuur-elementen en uitwisselingen, in plenum en in groepjes.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 uren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** GR5: Langvennestraat 5, 3500 Hasselt

### METHODOLOGIE

---

Een '**Klassikale opleiding**' volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform. De deelnemers ontvangen ter plekke een one-pager met praktische oefeningen.