



Suzanne Wohrmann
Training & Coaching

PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT



Door wie?

Deze training is ontwikkeld door The Lab of Life, een samenwerking tussen gedragswetenschappers van de Radboud Universiteit Nijmegen en bedrijfskundigen met veel ervaring op het gebied van eHealth en vitaliteit. Zij ontwikkelden een persoonlijke vitaliteitstraining gericht op gedragsverandering. Vooral een natuurlijke menselijke weerstand tegen verandering belemmert daadwerkelijke gedragsverandering. The Lab of Life doorbreekt deze weerstand, gebruikmakend van de nieuwste wetenschappelijk bewezen psychologische technieken en mechanismen.

Voor wie?

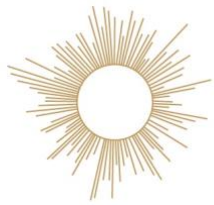
Voor iedereen die nu écht de omslag wil maken van willen naar doen. Deze training focust op persoonlijke effectiviteit en is bij uitstek geschikt voor bedrijven die werken aan vitaliteit, werkgeluk, verzuimpreventie en duurzame inzetbaarheid van medewerkers. De training heeft een bewezen blijvend effect. Daarom geldt: ***Geen resultaat? Geld terug!***

Suzanne Wohrmann Training & Coaching

Frans Duwaerstraat 3 | 4333 CW Middelburg | 06229 329 20 | info@suzannewohrmann.com

www.suzannewohrmann.com | KVK: 56745699 | BTW: NL001980428B68 |

NL96 ASNB 0942 4078 81 t.n.v.: BusYness en Spiritualiteit



Hoe werkt de training?

De training vindt plaats binnen vijf groepssessies van twee uur. Een groep bestaat uit minimaal vijf en maximaal twaalf personen. Ik geef de training zowel op basis van open inschrijving als in-company bij bedrijven. Ook is de methodiek in te zetten in een individueel coachtraject. De deelnemer gaat vooral zelf aan de slag met praktische opdrachten en vertaalt de individuele waarden en doelen naar praktische veranderacties. De doelen en strategie worden vastgelegd in een online omgeving die ook na de training toegankelijk is.

Wat zijn de voordelen van het volgen van deze training?

- Meer energie
- Gezonde werk-privébalans
- Sterkere mentale gezondheid
- Meer plezier



Wat maakt deze methodiek zo praktisch toepasbaar?

- Het gaat over de persoonlijke situatie van de deelnemer
- De deelnemer werkt zelf actief aan blijvende effectiviteit
- Er is veel aandacht voor de werk-privébalans en dagelijkse bezigheden
- De training wordt gegeven in groepsverband; dat motiveert

Werkgevers zien concrete resultaten bij medewerkers die de training volgden. De werknemers zijn aantoonbaar gemotiveerder, presteren beter en melden zich minder vaak ziek. Onderzoekers houden de resultaten van de deelnemers bij. Het effect is opzienbarend.

Is deze training precies wat jij of jouw team nodig heeft? Neem geheel vrijblijvend [contact](#) met me op om de mogelijkheden te bespreken.