

## Balans en Kracht

---

Type:	Open training
Categorie:	Persoonlijke Ontwikkeling
Trainingsduur:	1 x 1 dag
Max. groepsgrootte:	12
Trainingsprijs:	€ 535*
Meer informatie:	<a href="http://www.schoonderwoerd.nl/bk">http://www.schoonderwoerd.nl/bk</a>

\* dit bedrag is exclusief BTW en verplicht materiaal (à € 39,10) en accommodatie (à € 60,00).

---

**Balans en Kracht is een actieve eendaagse training waar eeuwenoude principes uit oosterse krijgskunsten helpen u te functioneren vanuit kracht in plaats van met kracht. Deze training is gebaseerd op het boek 'Paradox – De Weg van de Krijger – Monnik: Strijden voor je belangen zonder te vechten' van onze trainer Frans Uytterhoeven. Iedere deelnemer ontvangt een exemplaar van dit boek, desgewenst gesigneerd.**

### Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die:

- grip wil krijgen op eigen emoties en die van de ander in lastige gesprekken en situaties;
- in balans wil zijn onder de druk van deze tijd en van veranderingen.

### Resultaat

U vindt antwoorden op vragen hoe u onder de druk van deze tijd:

- hoe u trouw kunt zijn aan uzelf;
- vanuit ontspanning effectiever met uzelf en de ander kunt omgaan;
- hoe u stevigheid creëert in gesprekken terwijl er ook ruimte is voor de ander;
- hoe u van een tegenstander een medestander maakt.

### Wat deelnemers zeggen

“Deze training geeft je op een heel eigen wijze meer inzicht in je omgang met jezelf en anderen. De combinatie met vechtsport is verrassend en verfrissend.”

“Mooie afwisseling tussen fysiek, mentaal en theorie.”

“Handige linken naar het leven, ik ben weer in balans.”

“Prima inhoud, prikkelt tot verdere verdieping.”

### Inhoud

Na inleidende oefeningen en enige basistheorie verschijnt u in een karatepak in de Do Jang (oefenruimte). U krijgt vier basisprincipes uit de krijgskunsten die u leert toe te passen als zelfmanagementprincipes. U leert vanuit een aantal werings- en aanvalstechnieken hoe u zich assertief kunt opstellen en hoe u zich kunt profileren. Dit alles ter voorbereiding op de grensverleggende afsluiting. Het effect hiervan zal langdurig in uw geheugen gegrift blijven staan en zichtbaar blijven in uw gedrag.

---

## Werkwijze en leerstijl

De werkwijze kenmerkt zich door korte inleidingen, gevolgd door fysieke oefeningen. Praktische toepassing in het dagelijkse leven krijgt veel aandacht. Het fysieke gedeelte is voor iedereen haalbaar, mits de eigen grenzen worden gerespecteerd.

## Groepssamenstelling

Wij streven naar een groepssamenstelling met een diversiteit in achtergrond en werkomgeving om zo het leereffect te vergroten. De meeste deelnemers werken op middelbaar en hoger niveau en zijn afkomstig uit het bedrijfsleven en de overheid. De groepsgrootte varieert tot 12 deelnemers.

## Duur, data en locatie

De training bestaat uit één dag. Balans en Kracht kent zes startdata per jaar.

- Duur trainingsdag: 9:30 - 17:00

Data	Locatie
do. 9 juni	PolderRuimte (Berkenwoude)
do. 22 september	PolderRuimte (Berkenwoude)
do. 24 november	Zonheuvel (Doorn)

## Prijs

Trainingsprijs bedraagt € 535,00, dit bedrag is exclusief verplicht materiaal (à € 39,10) en accommodatie arrangement (à € 60,00).

Alle genoemde bedragen zijn exclusief BTW.

Het materiaal bestaat uit een handout, schrijfmateriaal, krijgskunst materialen en het boek 'Paradox - De Weg van de Krijger-Monnik' van Frans T.M. Uytterhoeven.

Het accommodatie arrangement is opgebouwd uit het gebruik van de accommodatie, koffie/thee en lunch. Als u dieetwensen hebt verzoeken wij u ons daarvan op de hoogte te stellen. Als u gebruik wilt maken van diner of overnachting dan kan Schoonderwoerd & Partners dat voor u regelen. De kosten hiervoor dient u rechtstreeks met het hotel/conferentiecentrum te verrekenen.

## In-company maatwerk

De training Balans en Kracht verzorgen wij tevens als in-company training. De inhoud van de training zal dan aangepast worden aan de leerbehoefte van uw organisatie.

## Persoonlijk advies

Twijfelt u of de training Balans en Kracht aansluit bij uw leerwens? Wij geven u graag een persoonlijk advies. Dit kan direct met het kantoor per telefoon **0182 - 362 777**, of stuur ons uw vraag per e-mail **info@schoonderwoerd.nl**.