



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Programma

Training & Workshops

Alius Coaching & Training 2020



Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Voorwoord

Beetsterzwaag, Januari 2020

Geachte Relatie,

Alius coaching & Training houdt zich bezig met de ontwikkeling en groei van mensen, zowel in de werksituatie als in persoonlijke omstandigheden.

Alius werkt vanuit de gedachte dat ieder mens uniek is en vele kwaliteiten en talenten, in zich heeft. Vanuit een zelfbeeld naar zelfontplooiing geeft ontwikkeling.

Alius coaching & Training reikt daarvoor onder andere het Persoonlijkheidsmodel: het Enneagram en Verbindend Communiceren model aan, zodat individuen en teams kunnen komen tot excellente relaties en prestaties.

Alius Coaching & Training biedt u een scala aan trainingen en workshops aan binnen uw organisatie. De trainingen zijn gericht op beroepsontwikkeling en op persoonlijke ontwikkeling.

Het is ook mogelijk dat een team met een team vraag komt om een training en/of workshop op maat (zowel op duur als inhoud)aan te bieden.

De duur van een workshop en/of training in onderling overleg worden afgestemd.

Heb je interesse dan kun je je aanmelden via de mail bij : info@aliuscoaching.nl of .
0629242680

Coaching, intervisie en teamcoaching

Naast de aangeboden trainingen kunnen medewerkers ook terecht bij Alius Training & Coaching terecht voor individuele coachings- en/of begeleidingstrajecten, teamcoaching en/of intervisie.

Het kan best zijn dat je eens de behoefte hebt om eens met een coach te 'sparren' over persoonlijke kwesties en/of werk gerelateerde zaken.

De coach kunnen je verder ondersteunen met observaties, feedback op je beroep en ondersteuning bieden voor bijvoorbeeld het voeren van een jaargesprek.

Voor medewerkers organiseert Alius coaching & Training aparte intervisiebijeenkomsten. Kijk voor een indruk en informatie op de site: www.aliuscoaching.nl

Met vriendelijke groet

Willem Zwart .
Alius Coaching & Training

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart

Coach & Trainer

Workshop & Training: Verbindend Communiceren



Waarom?

Omdat tussen praten en de boodschap begrijpen niet alleen een paar oren zitten, maar een heel gebied van vertaling en perceptie.

Hoe snel oordelen we?, vanuit je eigen perceptie?

Heb ik mijn behoefte en gevoelens kenbaar

gemaakt. Ben ik in staat empathisch te luisteren? Kan ik mijn gevoelens en behoeften benoemen? In het geval van conflicten, inefficiënte of onprettige samenwerking, onbegrip, disfunctioneren, ergernis, teleurstellende resultaten en frustratie, is er meestal niet werkelijk sprake van onwil maar inadequate communicatie!

Praktijk:

- ✓ Hij luistert nooit naar mij, hij doet het toch op zijn eigen manier.
- ✓ Ik begrijp er helemaal niets van. Wat bedoel je nou eigenlijk?
- ✓ Bij haar krijg ik geen kans, ze walst overal overheen. Zo kan ik niet samen werken
- ✓ Hij is zo langzaam van begrip, ik kan het drie keer sneller even zelf doen.
- ✓ Waarom is het nou nog niet gebeurd, ik heb het toch al twee keer vriendelijk gevraagd?!
- ✓ Ik word gezien als te bescheiden, te weinig assertief. Hoe kan ik laten zien wat ik in mijn mars heb?
- ✓ Hij overvalt mij voortdurend, ik voel mij niet gerespecteerd.
- ✓ Bij het koffieapparaat kan ik goed met hem overweg, maar zodra het over werk gaat, maakt hij er een chaotisch geheel van.

Herkenbaar? Via het model van Verbinden communiceren model leer je op snelle en directe wijze je eerlijk te uiten zonder oordeel.

Resultaat

De training geeft je veel nieuw gereedschap, bewustwording.

Het VC model en kennis van empathie en communicatie dit leidt tot spectaculaire verbeteringen in je manier van communicatie.

- ✓ *Door bewustwording van mijn kant heb ik met veel mensen mijn samenwerking verbeterd.*
- ✓ *Gesprekken verlopen prettig en effectiever, nu ik de VC techniek gebruik.*

Inhoud:

- ✓ In de training komen o.a. aan de orde:
- ✓ Begrip krijgen voor hoe anderen reageren.
- ✓ Bewust worden van oordelen of feitelijke weergave.
- ✓ Het uitspreken van gevoelens en behoeften
- ✓ Een verzoek doen zonder weerstand te creëren

Duur : workshop kennis maken met VC : 2 uur ; Training VC : 3 dagdelen

Maximaal groepsgrootte: 20

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart

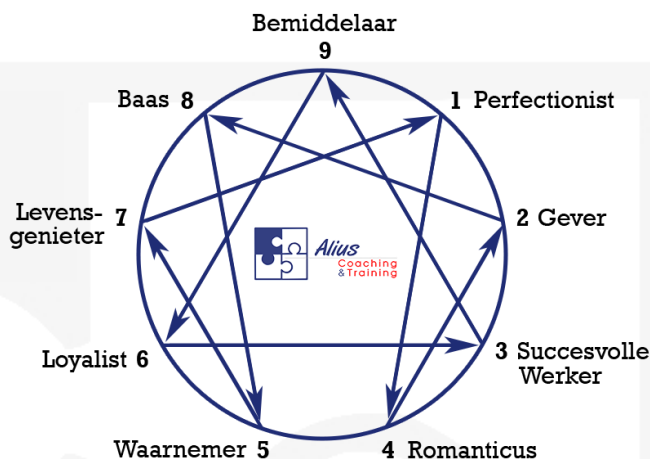
Coach & Trainer

Workshop & Training: Het Enneagram binnen je team: de gedragsstijlen

Waarom?

Binnen deze workshop kun je kennis nemen van het Enneagram

- Wil jij wel eens weten wat je echt drijft en waarom je doet zoals je doet?
- Wil jij weten waarom anderen heel positief op je reageren en anderen heel stroef?
- Is het voor jou moeilijk om voor jezelf op te komen en knopen door te hakken?
- Wil je weten hoe je jezelf verder kan ontwikkelen?



Dan is het volgen van een Enneagram workshop iets voor jou. Je leert op een leuke inspirerende manier meer over jezelf en over anderen.

Jezelf verder ontwikkelen geeft energie, inspiratie en zelfvertrouwen. Je wordt je bewust van je patronen en drijfveren. Hierdoor kan je bewuster functioneren en bijvoorbeeld minder stress ervaren. Kennis van het Enneagram en inzicht krijgen in je eigen type maakt je bewuster en begripvol naar andere mensen en naar jezelf. Begrijpen dat anderen anders doen en denken dan jezelf.

Resultaat

De training geeft je veel nieuw gereedschap, bewustwording.

Het Enneagram model en kennis ervan leidt tot spectaculaire inzichten en bewustwording in je manier van zijn.

- ✓ Door bewustwording van mijn type in het Enneagram, reageer ik bewuster en heb daardoor mijn samenwerking verbeterd.
- ✓ Ik weet ook waar mijn aandacht naar toe gaat en dit helpt mij

Inhoud:

- ✓ Werken met het persoonlijkheidsmodel het Enneagram
- ✓ Begrip krijgen voor hoe anderen reageren.
- ✓ Bewust worden van door welke bril je kijkt naar de werkelijkheid.
- ✓ Vanuit welke drijfveer en gedragsstijl doceer ik

Duur : workshop: 2 uur ; Training 2 dagdelen Maximaal groepsgrootte: 15

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl

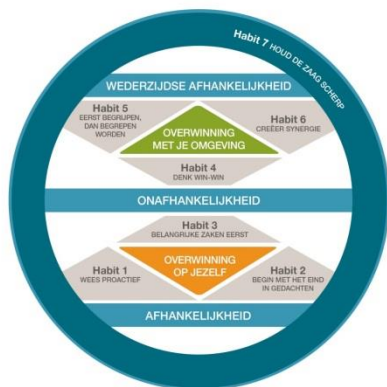


Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

“Persoonlijke effectiviteit”



Waarom:

Je wilt graag doelgericht en slagvaardig te werk gaan. Je wilt meer aandacht krijgen voor de werkzaamheden binnen uw organisatie die u belangrijk vindt. Deze training helpt bij het verbeteren van je persoonlijk functioneren. Je talenten inzetten en tot bloei laten komen. Kortom je persoonlijke effectiviteit vergroten.

Je werkt doelgerichter aan betere resultaten voor jezelf en je organisatie. Door het kennismaken met de 7 gewoonten/eigenschappen voor succes volgens Steven Covey leer je hoe effectief je om kan gaan met je tijd en hanteer je effectieve principes binnen je functie?

Praktijk:

- ✓ Met behulp van diverse werkvormen werk je aan zelfinzicht en ontwikkel je vaardigheden om je effectiever te maken.
- ✓ Bewustwording en de stimulans om het beste uit jezelf te halen
- ✓ Werken aan je persoonlijk statuut

Inhoud:

- ✓ Wat zijn jouw principes?
- ✓ Proactief handelen (*ik ben de kracht*)
- ✓ Waar ligt jouw invloed? (*cirkel van invloed/betrokkenheid*)
- ✓ Hoe ga je om met de urgentiematrix? (*Ja en Nee zeggen*)
- ✓ Wat stort jij op je persoonlijke bankrekening? (*de man/vrouw in de spiegel*)
- ✓ Denk in win-win

Resultaat:

- ✓ Kennismaken en inzetten van de 7 gewoonten volgens Covey.
- ✓ Het ontwikkelen van een je persoonlijk statuut.
- ✓ Je doelstellingen op slagvaardige wijze realiseren
- ✓ Kennis nemen van je kwaliteiten en valkuilen
- ✓ Bewuster en doelmatiger handelen

Duur : workshop: 2 uur ; Training 2 dagdelen Maximaal groepsgrootte: 20

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Workshop & Training: Assertiviteit en Grenzen stellen

“Geef je zelfvertrouwen een boost”



Waarom?

Aanvoelen waar jou grens ligt en deze stellen zonder je schuldig te voelen. Ervaren dat jij de kracht bent en je niet uit communicatie laat brengen door een ander of situatie.

Grenzen stellen vanuit een respectvolle manier (voor zowel jou als de ander) daarmee het uiten van je behoeften, gevoelens en hoe jij het wilt, dan is deze workshop: “Grenzen stellen” wat voor jou.

Inhoud:

- ✓ Ontdekken van je eigen patronen, drijfveren, kwaliteiten en valkuilen en hiermee oefenen om krachtiger voor jezelf op te komen (met Roos van Leary)
- ✓ Gevoelens en behoeften voelen vanuit jou lichaam en dit te verwoorden
- ✓ Werken met grenzen stellen communicatie model
- ✓ Werken met verschillende technieken zoals je ademhaling, fysieke kracht en verbale kracht.

Resultaat:

- ✓ Veel ervaring oefeningen
- ✓ Assertiviteitstechnieken inzetten.
- ✓ Patronen van denken, voelen en doen verkennen en inzetten
- ✓ Kiezen voor jezelf zonder schuldig te voelen
- ✓ Bewustzijn: kiezen voor je recht!
- ✓ Persoonlijk actieplan opstellen

Duur : workshop 3 uur ; Training 2 dagdelen

Maximaal groepsgrootte: 20

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

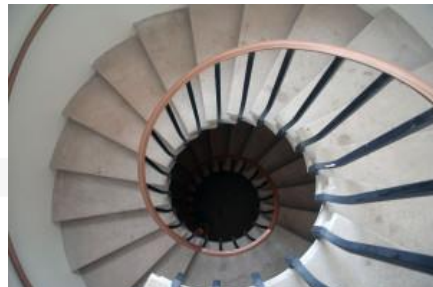
Willem Zwart
Coach & Trainer

Training & coaching: Persoonlijk leiderschap

Doel: het versterken van je persoonlijk leiderschap

Deze training is het antwoord op persoonlijke ontwikkeling en professionele groei?

- ✓ Wil je ook sterker, professioneler en meer ontspannen?
- ✓ Effectiever functioneren, vrijuit communiceren en samenwerken?
- ✓ Leidinggeven geven en je persoonlijke en zakelijke doelen halen?



Volg de training Persoonlijk leiderschap met meer zelfvertrouwen, plezier en succes in je werk!

Duur: 3 dagdelen werken aan het versterken van je persoonlijk leiderschap

Aandacht gebieden:

- ✓ Je professionele doelen te halen in je werk? Wie ben ik als professional!
- ✓ Doelgericht te communiceren en samen te werken? Verbindend communiceren
- ✓ Keuzes te maken in je werk? Regie Nemen!
- ✓ Je grenzen aan te geven en delegeren? Leiderschap!
- ✓ De juiste dingen te doen op het goede moment? Effectiviteit!
- ✓ Jezelf te profileren om je impact en invloed te vergroten? Assertiviteit!

Je wilt als professional in je vak graag meer ontspannen, resultaatgericht en succesvol je werk doen.

Kortom werken aan je persoonlijk leiderschap!

Coaching persoonlijk leiderschap in één of twee dagdelen is een doeltreffende, korte en krachtige manier om te werken aan je persoonlijke ontwikkeling en professionele groei naar meer plezier, zelfvertrouwen en succes in je werk. Je leert meer regie te nemen over je eigen persoonlijke en professionele houding en gedrag.

Persoonlijk Leiderschap in teamverband: Het programma Professioneel Leiderschap is ook mogelijk in teamverband, bijvoorbeeld als teambuilding of ontwikkeling van professionele vaardigheden.

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Workshop/Bedrijfs Tai Chi Qigong (samen met YUCHITAO)

Tai Chi is een mooi rustgevende en vaak nog onbekende activiteit voor bedrijfsuitjes, teamdagen en workshops. Een Tai Chi Qigong workshop of training blijkt verrassend te zijn en absoluut geen stoffig, zweverig gebeuren is.

Tai Chi Qigong is een dynamische bewegingskunst gebaseerd op oeroude principes. Je balans vinden, bewust worden bij wat je doet, werken vanuit je krachtcentrum, aandacht training, ontspanning en ademhaling zijn basiskenmerken binnen de Tai Chi Qigong.

Via een workshop is het mogelijk op aangename en bijzondere manier kennis te maken met Tai Chi Qigong . Geen moeilijke oefeningen maar werken aan jezelf op je eigen niveau. We zorgen voor een pakkende workshop, waarbij afstemmen aan aanvullen op de ander mee kan doen en sluiten al met een meditatieve oefening.

Neem vrijblijvend contact op voor een workshop in uw bedrijf.

Toepassing:

- Stress/preventie workshop
- Team/bedrijfsuitje
- Als onderbreking van een Teamdag
- Als training binnen uw bedrijf

Door een workshop Tai Chi Qigong te volgen, die een uur duurt, ervaar je ontspanning met elkaar. Bezig zijn met leuke vormen van bewegen creëert samenhang en bewustwording.



Kosten? We maken een aanbod en offerte op maat. We kunnen een of meerder dagdelen verzorgen en/of wekelijkse trainingen binnen uw bedrijf

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer



Workshop DISC : “Een ontdekking in anders kijken”

Het DISC instrument is een persoonlijkheidsanalyse.

DISC geeft mensen een inzicht in hun eigen persoonlijkheidsstijl en die van anderen. Hoe kan ik anderen begrijpen? Hoe kan ik

afstemmen op een ander en de ander op mij? De DISC beschrijvingen geven in begrijpelijke taal zicht op gedrag en communicatie.

Uit onderzoek blijkt dat gedragskenmerken kunnen worden gegroepeerd in vier persoonlijkheidsstijlen. Mensen met vergelijkbare stijlen vertonen specifieke gedragskenmerken die gebruikelijk zijn voor die stijl. De letters D, I, S en C vertegenwoordigen de vier persoonlijkheidsstijlen

Disc in het werk?

Disc geeft inzicht in persoonlijke kwaliteiten en hoe we kunnen afstemmen en aanvullen op studenten en collega's. Als Team collega's hebben we te maken met vernieuwingen, begeleiding, projecten. Zaken veranderen en dat vraagt o.a. inzicht in jezelf en anderen. Met DISC kan je een overzicht van de sterktes en de valkuilen van het team maken. Het maakt inzichtelijk welke taken het beste passen bij welke collega's en hoe de dynamiek binnen het team is.

Waarom DISC?

Het DISC instrument zorgt er voor dat je inzicht krijgt in je eigen persoonlijkheid en de bijbehorende gedragsstijl en die van collega's. Daarnaast helpt DISC je om op effectieve wijze mensen te leren inschatten op hun gedragsvoorkeuren zodat je hierop effectief kan afstemmen en aanvullen. Verder is DISC heel goed toe te passen voor communicatie, afstemmen op collega's en klanten.

Duur: workshop 3 uur ; Training 2 dagdelen
Maximaal groepsgrootte: 20

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl

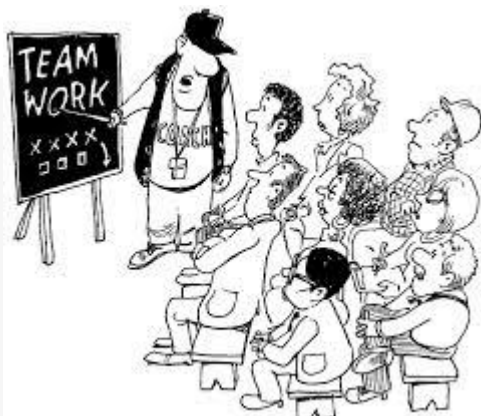


Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Training: De docent als coach



Binnen het competentiegericht onderwijs heeft de docent in de rol van studieloopbaanbegeleider een belangrijke taak als coach.

In een onderwijsorganisatie is het belangrijk een aantal docenten te hebben die vaardig zijn in het coachen van collega's. Deze training biedt kennis, persoonlijke inzicht en oefenen van coachvaardigheden.

In de training zullen op praktische wijze diverse onderwerpen worden aangeboden. Duur 6 bijeenkomsten van drie uur

Onderwerpen/vaardigheden die aan bod komen in de training zijn:

1. Ken je eigen motieven en zienswijzen als coach
 - ☐ Veranderen??; Vragen aan jezelf vooraf als coach
 - ☐ Formuleer je eigen visie op coaching
 - ☐ Ken je eigen drijfveren; Reflectie
2. Basishouding, vaardigheden en competenties als coach
 - ☐ Basishouding; OEN; Vragen stellen
 - ☐ Luisteren; Rapport maken
 - ☐ Basis competentieprofiel van een coach
 - ☐ Durf fouten te maken
3. De vier succesfactoren
 - ☐ De meetlat; Eigenaarschap; De ijsberg, Hier en nu
4. Het coachgesprek
 - ☐ Ken de leerstijl van de gecoachte
 - ☐ Opbouw coachgesprek
5. Wat maakt je nou een coach?
 - ☐ Aansluiting maken
 - ☐ Intuïtie gebruiken
 - ☐ Patronen herkennen
 - ☐ Onbespreekbare zaken bespreekbaar maken



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

6. Wat maakt je nou een coach?

- ☐ Aansluiting maken
- ☐ Intuïtie gebruiken
- ☐ Patronen herkennen
- ☐ Onbespreekbare zaken bespreekbaar maken
- ☐ Omgaan met heftige emoties
- ☐ Richten op beweging
- ☐ De kracht van de aandacht

7. Valkuilen voor een beginnende coach

- ☐ Willen helpen
- ☐ Te hard werken
- ☐ Teveel focus op problemen
- ☐ Overdracht niet herkennen
- ☐ Moet jij de perfecte coach zijn?

Voor wie?: voor alle docenten

Maximaal aantal deelnemers voor deze training: 12

Heb je belangstelling om deze coachtraining te volgen dan kan je je opgeven via info@aliuscoaching.nl

Adres:
Utein 101
9244 AA Beetsterzwaag
Praktijk: Hoofdstraat 118 a

KvK.nr: 51057603
Rek.nr:
NL 68 KNAB 0257038108

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Workshop & Training: Didactiek

Waarom?

Inspiratie en kennis uitwisselen omtrent de didactiek. Je eigen visie en wat heeft de leerling nodig. Durven doen door verschillende activerende werkvormen inzetten en dit te begeleiden. Ontdekken wat je begeleidingsstijl is.

Inhoud:

Onderwerpen workshop

- ✓ De rollen v.d. docent: instructeur, trainer, begeleider, coach
- ✓ Wie ben ik in welke rol?
- ✓ Emotionele intelligentie in de klas: de vijf competenties van Goleman
- ✓ (zelfbewustzijn, zelfsturing, motivatie, empathie, sociale vaardigheden)
- ✓ Klassenmanagement, het hoe en waarom.
- ✓ Je begeleidingsstijl in de comfort zone?
- ✓ Hebbes!: leuke en praktische activerende werkvormen uit de praktijk met Didactische modellen

Resultaat:

- ✓ Bewustwording van jou stijl en klassenmanagement
- ✓ Verschillende activerende werkvormen durven inzetten
- ✓ Afstemmen op individuen en groepen

Duur : workshop 2 uur ; Training 2 dagdelen
Maximaal groepsgrootte: 15