



ENERGIE | INSPIRATIE | EFFECTIEF | WERKPLEZIER | GELUK | PASSIE | VOLDOENING | SUCCES |

zelf succesvol richting geven aan je leven en werk

Flowenergie

Leer de basisprincipes van flow waar het vooral gaat over de balans in uitdagingen en vaardigheden, draagkracht en draaglast, inspanning en ontspanning, willen, moeten, kunnen. In te zetten bij (of ter preventie van) stress en burn out.

- Individuele coaching voor particulieren en professionals
- Workshops & trainingen

Flow en persoonlijk ondernemerschap

Werkplezier staat hier centraal. Hoe kan je met meer energie en plezier ondernemen of functioneren. Het beste uit jezelf halen en de energie weer laten stromen. Bij Flow en persoonlijk ondernemerschap komen begrippen als match, doel, feedback, proces en resultaat aan de orde. Er wordt dieper in gegaan op de FlowQ. De methode van Max Wildschut. Waardoor je leert zelf grip te krijgen op je eigen werkplezier. Ook geschikt voor leidinggevendenden die meer uit hun team of medewerkers willen halen.

- Werklunches/lunchlezingen
- Individuele coaching
- Training in drie dagdelen

Flow en persoonlijk leiderschap

Balans in iq, fq, eq en sq. Richting kiezen in je ontwikkeling die aansluit bij hoe je van nature in elkaar zit en bij wat jij belangrijk vindt. Visie, missie en levensdoelen komen hier aan de orde. Er wordt gebruik gemaakt van het werk van Steven Covey en het Succeskompas van Theo Buijsrogge. In flow en persoonlijk leiderschap komen thema's als talenten, keuzes maken, loslaten en essentie aan de orde.

- Individuele coaching
- Thema dagen

Flow en levenskunst

Flow en levenskunst gaat vooral over aandacht, richting en vorm geven aan je eigen leven. Een leven met alles er op en er aan. Hoe verhoud jij je met het leven, de teleurstellingen en verschillende omstandigheden? Waar haal jij je levensvreugde uit? In Flow en levenskunst sta je letterlijk stil en gaan we op zoek naar innerlijke rust en balans.

- Intensieve individuele begeleiding

De flowcoaching, lezingen, workshops en trainingen vinden plaats in het landhuis van Duinlust in Overveen (aan de rand van Haarlem).

De FlowMonitor - FlowQ

De FlowMonitor is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en wordt ingezet om prestaties, motivatie en werkbeleving (plezier) in werk te verbeteren. De persoonlijke rapportage helpt om inzicht te krijgen in je eigen functioneren en geeft aanwijzingen voor verbeteringen.

In eerste instantie wordt er gekeken naar de algehele beleving van stress, spanning, flow, routine en verveling. Vervolgens komen de prestatiecontext en de motivatiecontext aan de orde. In het kort komt de rapportage hier op neer:

Prestatiecontext, geeft inzicht in:

Doel: heldere doelstellingen, wat wil, moet, kan je bereiken

Match: verhouding tussen kennis en vaardigheden

Controle: in hoeverre ben jij 'in control'

Feedback: komt wat je doet ook over zoals je dat bedoeld hebt, ligt het in lijn met het gestelde doel

Motivatiecontext: weerspiegelt de aansluiting met de intrinsieke en extrinsieke motivatie:

Prestatie: wat wil je ervaren

Differentiatie: doe je wat er bij je past (van nature)

Integratie: de mate waarin je een zinvolle bijdrage levert aan het team/de organisatie, doet het er toe wat je doet

Flow Tips; hoe schop je het ver maar hou je het toch leuk!

- . zorg voor een goede balans tussen in- en ontspanning, zowel mentaal als fysiek
- . leg de lat hoog genoeg, niet te laag en niet te hoog
- . formuleer je doel helder en visualiseer je doel regelmatig
- . stem wat je kan en wilt af op je doel
- . verplaats je doel naar je achterhoofd en richt je op het proces
- . zet je talenten in op de juiste plaats
- . weet wat je intrinsieke motivatie is
- . zorg voor een opgeruimd hoofd, hart en werkplek
- . accepteer dat niet alles leuk, spannend of boeiend hoeft te zijn
- . werk met zo min mogelijk 'losse eindjes'



Wil je op de hoogte worden gehouden van de activiteiten rond flowcoaching of zelf aan de slag. Stuur dan een mail o.v.v. flowcoaching naar myrtle@basicbalance.nl