

## Gebruik de KMO portefeuille voor een blijvende remedie tegen stress en werkdruk, die mensen zelf kunnen toepassen.

### Motivatie, veerkracht en vitaliteit

- Zelfsturing, zelfregulerend vermogen?
- Samenwerken?
- Verantwoordelijkheid nemen?
- Resultaten halen?
- Is er teveel uitval door motivatieverlies, ziekte, bore-out of burn-out?
- Worstelen mensen met perfectionisme of andere stress-triggers?
- Is het lastig om met iedereen op het werk gemakkelijk om te gaan?
- Gebrek aan veerkracht?

### Zelfregulering – ook als de lat hoog ligt

Voor een succesvol bedrijf is het nodig dat medewerkers goed in hun vel zitten. Mensen leren breinvriendelijke en stressvrije methodes die weer grip geven op zichzelf en het werk.

Met name **perfectionistisch ingestelde** mensen knappen hiervan op.

### Aanbod

- Een 4-daags praktisch programma voor werkbaarheid en zelforganisatie (**CIEP**)
- 3-daagse praktische workshops voor een positieve mindset en veerkracht (**PSYCH-K**) voor verandering op onderbewust niveau)
- Workshops op maat.

### KMO portefeuille

U kan gebruik maken van de KMO portefeuille (Peiler Opleidingen). [Komt u in aanmerking?](#) [Check dit op de website van KMO voor de actuele informatie.](#)

### Ervaringen uit de praktijk

HR- en P&O-functionarissen vertellen mij dat mensen na deze coaching merkbaar beter functioneren.

Mensen veranderen van 'schijnbaar minder gemotiveerd' of 'overstressed' in resultaat-gerichte, verantwoordelijke collega's waar je op kan rekenen.

### Voor wie

Voor medewerkers en leidinggevenden op elk niveau.

**Dit is geschikt voor idereen die verantwoordelijkheid wil nemen en in actie wil komen.**

### Resultaten

Na het programma:

- Hebben mensen weer hun handen aan het stuur en zijn baas over hun humeur, energie en werk;
- Communiceren ze effectiever en kunnen gemakkelijk omgaan met lastige situaties;
- Ervaren mensen meer rust en plezier en is de work-life balans aanzienlijk beter;
- Kunnen mensen zich bij werkdruk of stress snel herstellen.

### Inzicht, mindset, tools en actie geeft resultaat.

- De unieke combinatie van **inzichten** uit neurowetenschappen, stressmanagement, en gedragswetenschappen;
- In plaats van vechten tegen wat niet lukt, krijgen mensen een **positieve mindset**;
- De technieken zijn **eenvoudig en krachtig**.

### Meest gehoorde feedback

"Ik wou dat ik dit eerder had geweten!"

"Alles lijkt gemakkelijker. Ik ben opgelucht!"

### Meer weten? Neem contact op

Mariette Ham begeleidt sinds 40 jaar, in alle sectoren, voor gedragsverandering.

### Bezoek de website

Bel Mariette op + 32 (0)486.99.11.88.

Of email naar [contact@marietteham.org](mailto:contact@marietteham.org)

### Disclaimer

*Mensen kunnen beter niet met **CIEP** beginnen als ze niet in actie willen komen; **PSYCH-K** is niet geschikt als mensen liever therapie volgen; of als ze niet willen veranderen.*