



# VITO 2D

## Veerkracht voor Individu, Team & Organisatie

2-daagse training voor professionals

### In het kort:

Een effectieve training om je veerkracht te versterken en je persoonlijk leiderschap te vergroten.

Voor mensen die binnen hun werk makkelijker met onzekerheid en stress willen kunnen omgaan.

Twee trainingdagen met veel zelf-inzicht en praktijkoefeningen.

Voor iedereen met een HBO werk- en denkniveau die meer werkplezier en keuzevrijheid wil ervaren.

*Officieel certificaat:*  
'Persoonlijk Leiderschap – basistraining NLP'

Leren in vakantiesferen: een inspirerende locatie met een kleine groep in een natuurlijke omgeving.



### Ervaringen deelnemers

*'Deze twee dagen hebben zoveel veranderd! Ik heb nu heel andere gesprekken met mensen, alleen doordat ik anders kijk en reageer.'*

*'Nu ik weet waar de knoppen zitten op mijn mentale regelpaneel, heb ik echt invloed op hoe de film van mijn leven zich ontwikkelt.'*

## Persoonlijk Leiderschap en Stress Management

*Vraag jij je wel eens af of er een snelle manier is om jezelf te ontwikkelen? Zou jij beter met onzekerheid, stress of 'gedoe' willen kunnen omgaan, of gewoon meer plezier en resultaat in je werk willen ervaren? Wil je ontdekken hoe jij je makkelijker aan kan passen aan onverwachte veranderingen en toch bij jezelf kunt blijven? Kortom: wil jij in korte tijd je veerkracht een boost geven? Tijdens deze 2-daagse training kom je alles te weten over veerkracht, stress en NLP om gezond aan het werk te blijven.*

### Wat is belangrijk in onzekere tijden?

Niemand weet wat de toekomst zal brengen. Wie zich makkelijk kan aanpassen én tegelijkertijd trouw kan blijven aan zichzelf, heeft de beste kaarten in handen. Dat geldt voor mensen en organisaties. Daarom zien wij veerkracht als hét aandachtspunt voor werknemers en leidinggevenden: voor individuen, teams en organisaties. Oftewel: VITO.

### Wat werkt wel in het VUCA-tijdperk?

VITO is ontwikkeld voor mensen die middenin het werkende leven staan. Zij gaan dagelijks de confrontatie aan met de uitdagingen in de huidige 'VUCA-tijd': Volatile, Uncertain, Complex en Ambiguous. Onze best practices helpen jou om veerkracht te versterken en persoonlijk leiderschap te vergroten.

### Welke 'Best practices' krijg je?

Tijdens de training ga je aan de slag met de volgende beproefde methoden en inzichten:

1. Persoonlijk leiderschap met NLP
2. Veerkracht en stress management met Porzky
3. Doelen uitlijnen met Toyota's Kata/PDCA
4. Samenwerking hersenhelften met McGilchrist
5. Totaalbenadering met het Vito-SPECTRUM®

### Totaalbenadering: Vito-SPECTRUM®

Ieder mens is verschillend, elke levenssituatie stelt andere vragen en toch beschikken we allemaal over eenzelfde zenuwstelsel. Vanuit die basis hanteren wij acht vertrekpunten voor een gebalanceerde persoonlijke ontwikkeling, waarin het hele spectrum van leven en werken aan bod komt:

- S** Speelveld: systeem en samenwerking
- P** Perspectief: persoonlijke perceptie
- E** Energie: emotie en evenwicht
- C** Contact: connectie en communicatie
- T** Training: leven lang leren
- R** Resultaat: meetbaar en de juiste richting
- U** Urgentie: prioriteit voor wat nodig is
- M** Mindset: 'autopilot' en zelfregie

### Enkele leerdoelen

- ✓ De essentie van Veerkracht (TAO): Terugveren, Aanpassen en Ontwikkelen. Hoe doe je dat?
- ✓ De essentie van NLP: Waar richt je je aandacht op en hoe geef je daar betekenis aan?
- ✓ De essentie van stress: Wat veroorzaakt het, hoe uit het zich, hoe compenseer je het en hoe reduceer je het?
- ✓ De invloed van taal: herkennen en omgaan met beperkende en hypnotische taalpatronen
- ✓ Mindset: de instelling van je mentale regelpaneel en hoe daar meer flexibiliteit in te krijgen
- ✓ Contact: afstemming op mensen met andere mentale voorkeuren en ongemakkelijk gedrag
- ✓ Inzicht in je eigen waarden in de context van werk, inclusief het risico op burn out
- ✓ Stemming: zelfregie over je emoties
- ✓ Resultaat: zinvolle doelen stellen en tegelijkertijd het oplossingsgericht vermogen verbeteren.

### Wat levert het je op?

De training geeft je concrete handvatten, heldere inzichten en persoonlijke ervaringen. Hiermee vergroot je je zelfregie en kun je stress ombuigen wanneer het zich aandient.

- ✓ Na deze 2-daagse ga jij met hernieuwd vertrouwen, ontspanning en nieuwsgierigheid elke situatie tegemoet.
- ✓ Teamleden zullen inspiratie ervaren om nieuwe doelen te stellen en betere werkwijzen te ontwikkelen.
- ✓ Organisaties zetten hiermee een belangrijke stap om duurzame inzetbaarheid van mensen en continuïteit op de lange termijn te waarborgen.



# VITO: Veerkracht voor Individu, Team en Organisatie

Persoonlijk Leiderschap en Stress Management

## Leren door oefenen en feedback krijgen

Het uitgangspunt tijdens de training is dat we steeds uitgaan van jouw huidige inzichten en ervaringen: hoe doe ik het nu en welke feedback en nieuwe ervaring is helpend voor een volgende stap? Een werkboek met praktische schema's maken het leren makkelijk en leuk. Een helder e-book met de theoretische achtergronden garanderen dat je niets zult missen.

## Wat kan ik ermee?

Voor de een is deze training de wake-up call die nodig was; voor de ander de ideale boost voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. En wellicht een opstap naar verder ontwikkeling, bijvoorbeeld via VITO 6D: onze internationaal gecertificeerde NLP Practitioner voor bedrijven. Of via VITO 3D, waarmee je resultaatgericht leert coachen en managen. Of wellicht om inspirerend te leren presenteren of om met je team een lange termijn ontwikkeling richting een zelflerende organisatie in te zetten. Wat dat betreft is de toekomst onzeker én aantrekkelijk.



## Kwaliteit en certificaat

In de cursus staan de kwaliteit van het leerproces en van de relatie tussen trainer en deelnemer centraal op basis van heuristiek en het wetenschappelijk gevalideerde FIT-format (Feedback Informed Training). Op meerdere momenten staan we stil bij de aansluiting tussen jouw verwachtingen en je daadwerkelijke ervaring. De training geeft je het certificaat *Persoonlijk Leiderschap – Basistraining NLP*, met het zegel van CoreNLP.

## Open inschrijving of in company?

Er geldt een open inschrijving voor iedereen die zijn of haar persoonlijk leiderschap en veerkracht wil vergroten. Voor teams en groepen kunnen een alternatieve locatie (voor eigen rekening) en data in overleg worden bepaald. Voor wie overweegt VITO organisatiebreed in te zetten, bestaat de mogelijkheid van een maatwerk traject. Neem vooral even contact op om de mogelijkheden te verkennen.

## Verdere details

De training wordt gegeven in kleine groepen van 6 tot 12 personen. De training beslaat 4 dagdelen verspreid over 2 aaneengesloten dagen. De lunch wordt verzorgd en op de eerste dag is er een avondmaaltijd. Voor overnachting in Vorden kun je tegen een kleine vergoeding gebruik maken van een kamer op Vrije Oogst. Er zijn ook diverse leuke hotels en B&B's in de buurt.

**Tijden:** Van 10:00 – 17:30 uur

**Investering:** € 1.295,- excl. 21% BTW per deelnemer, of  
€ 1.050,- excl. 21% BTW per deelnemer voor groepen met minimaal 6 mensen.  
De investering is incl. lunch, avondeten eerste avond en lesmaterialen.

**Locatie en data:** Vrije Oogst, Zomervreugdweg 3, 7251 NX Vorden - Zie [www.vrijeoogst.nl/agenda](http://www.vrijeoogst.nl/agenda)



## Meer informatie en inschrijven?

Je kunt je plek reserveren of een optie nemen door een mailtje te sturen naar [info@vrijeoogst.nl](mailto:info@vrijeoogst.nl), met duidelijke vermelding van de trainingsdata, of gebruik maken van het inschrijfformulier op de website. Wil je teruggebeld worden door een van de trainers voor aanvullende informatie of andere afstemming, laat het ons weten.

