



Veerkracht door boksen

2SpeakUp.com

Persoonlijke groei uit leiderschap met virtual reality

Taal is een beperkt expressiekanaal. Niet alles kun je met woorden vertellen. Waarom bestaat er anders non-verbale communicatie? En waarom schilderen en dansen mensen? Omdat we meer expressie nodig hebben dan taal alleen.

In boksen als therapie of in coaching, wat er veel op lijkt. Is dit het doel, vechtsport is 'slechts' een middel.

Waarom een 2SU Virtual Reality training

- Groeien van vertrouwen
- Verbeteren van de interacties
- Praktijk van stress in VR
- Nuttige werkbladen
- Spreekpraktijk

Het draagt bij aan het groeien van vertrouwen in een kantoor- of werkomgeving. U kunt zo vaak oefenen als u wilt in onze realistische virtuele simulaties, zodat u klaar bent voor de werkplek.



Cursusinhoud



VR-opleiding en persoonlijke coaching

De VR scenario's moeten toegankelijk zijn via de app. Nadat u zich heeft ingeschreven voor deze cursus, sturen wij u een toegangscode om de VR scenario's binnen de app te ontgrendelen. Download onze app in de Apple App store, Google Play store, Viveport of Oculus store. Voer de toegangscode in en begin te oefenen. De VR-praktijk maakt de resterende 40% van de cursus uit.

VR-Training: Unieke VR scenario's voor deze cursus

Oefen het beheer van stress met de toonaangevende VR training. Op belangrijke momenten tijdens het live gedeelte van de cursus wordt u gevraagd om het geleerde te oefenen in een van de volgende VR trainingsscenario's.

Persoonlijkheidsprofiel

Na het maken van een online test ontvangt u uw persoonlijkheidsprofiel. Dit persoonlijkheidsprofiel zetten wij in tijdens al onze trainingen. Hierdoor leert u bewuster met u zelf om te gaan, uw collega's te waarderen, mogelijkheden en angsten te ontdekken en behoeften te meten. Hierdoor motiveert u anderen beter en sneller en weet u ook hoe u het best gemotiveerd wordt.

Coaching

Leer omgaan met het aansturen van personeel en anders leidinggevenden vanuit je eigen persoonlijkheid. Maak de juiste keuzes!

Leren om te doen

Het is soms moeilijk om initiatief te nemen of te tonen. In deze sessie leer je vanuit je eigen persoonlijkheid krachtige keuzes te maken door te doen.

Persoonlijk leiderschap

Door meer grip op jezelf, je werk en je omgeving zul je sterker als professional doen waar je goed in bent.

Zet je kwaliteiten goed in

Oefen in de ring met een echte tegenstander naar keuze. Kies 1 van je collega's waarvan jij denkt het beste te kunnen strijden op de werkvloer.

Ademhalingstechnieken

Voordat je begint met deze ademhalingstechniek, is het belangrijk even te ontspannen. Natuurlijk is dit niet altijd gemakkelijk wanneer je angstig of gestrest bent, maar probeer in ieder geval je lichaam iets rustiger te maken. Hoe klein dit ook mag zijn.

- Ontspan je handen en knieën.
- Laat je schouders wat vallen en ontspan hierbij ook je kaken.
- Adem langzaam in door de neus en tel tot vier. Hou hierbij je schouders goed ontspannen en laat je buik zich vullen met lucht terwijl je inademt.
- Hou hierna je adem even in, zolang dit gemakkelijk voor je voelt.
- Adem nu traag uit door de mond en tel tot zeven.
- Herhaal deze oefening voor enkele minuten tot je lichaam tot rust komt.

Ontspanningstechnieken

Dag indeling deel 1



DAGDEEL 1 deel 1: Taal als expressiekanaal

- sociaal contact
- omgaan met conflicten
- veerkracht
- fysiek en mentaal leren
- incasseren en voor jezelf opkomen

Oefening VR - Deel je eerste tik uit

Dag indeling deel 2



Ontladen van emotie

Ook kunnen mensen hun emotie ontladen. Het is niet alleen agressie of boosheid wat je kunt uiten in sport. Maar ook verdriet, angst, spanning. Veel emotie is fysiek te ontladen door middel van sport. Dit kan in principe ook goed met fitness, voetbal, turnen of tennis.

In boksen als therapie gebruiken we dit principe om mensen te helpen voelen. Of in vaktermen: "contact te maken met hun emotie".

VR sessie - Omgaan met boze klanten of personeel

Pauze



Dagdeel na pauze deel 1



Spreekvaardigheid en assertiviteit

Publiek spreken en assertiviteit zijn gemeenschappelijke oorzaken van stress. Leer hoe je spreekangst kunt verminderen en hoe je nee kunt zeggen tegen collega's.

- Het verbeteren van de spreekvaardigheid in het openbaar
- Het beoefenen van assertiviteit
- Nee zeggen in VIRTUAL REALITY

Dagdeel na pauze deel 2



Ontspanning en omgaan met negatieve gedachten

Verschillende ontspanningstechnieken, voordelen van mindfulness en hoe je je gedachten en zorgen uit te dagen.

Ontspanning

Gecontroleerde ademhaling

Progressieve spierontspanning

Mindfulness

Daag je gedachten uit

Zorgenboom

Zorgvuldige tijd

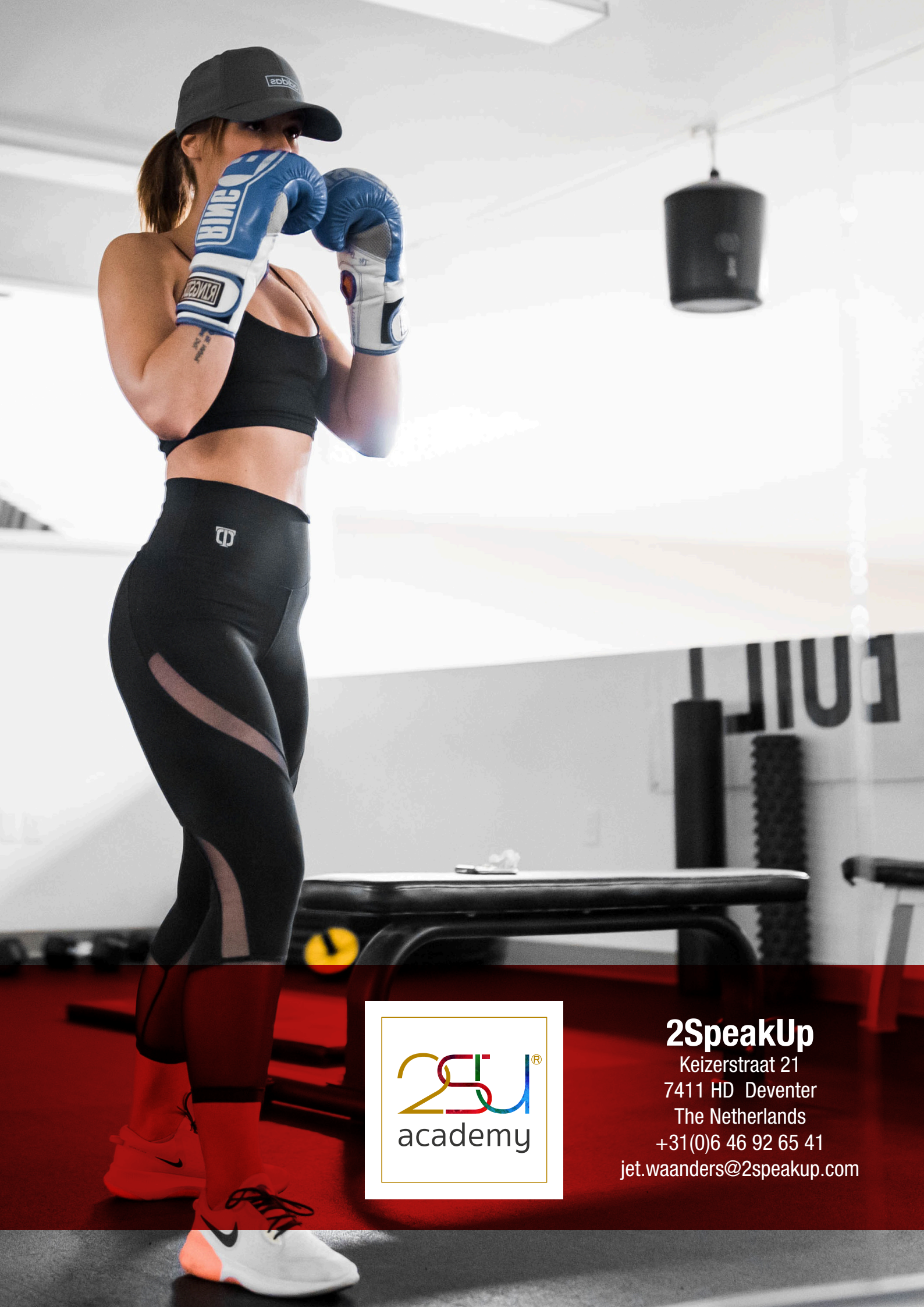
Probleemoplossing

VR-wereld ter ontspanning en afsluiting van de dag

Veerkracht door boksen Incompanytraining

Duur : 1 dag

Prijs : € 1725,-



2SpeakUp

Keizerstraat 21
7411 HD Deventer
The Netherlands

+31(0)6 46 92 65 41
jet.waanders@2speakup.com