

# LIFE MANAGEMENT / GELUKSKUNDE - 1 dag



L+R

## Investering open training:

De investering bedraagt € 495,- (excl 21% btw) per persoon incl. lunch en materiaal, waaronder het boek 'LifeBook'.

## Locatie open training:

BrainStudio  
Lang Grachtje 6  
6211 JG Maastricht

**'People who feel good about themselves produce good results'**

The one minute manager.

## Doel

In de training Life Management / Gelukskunde worden, aan de hand van een werkboek, het 'LifeBook', passies, talenten, waarden en levensdoelen vastgelegd. De training Life Management / Gelukskunde kan zorgen voor het bereiken van doelen, het vergroten van het duurzaam geluk en het bereiken van meer succes.

## Voor wie?

Managers, medewerkers en personen die:

- op zoek zijn naar een nieuwe uitdaging/werkomgeving
- hun talenten beter willen benutten
- meer duurzaam gelukkig willen zijn
- zich meer willen focussen op een zinvol leven
- hun prestaties willen verbeteren
- zichzelf beter willen managen

## Duur

Eén dag van 9.30 tot 17.00 uur

## Resultaat

Na deze Life Management / Gelukskunde training heeft u:

- een werkboek met de aanzet van uw levensplan gebaseerd op uw passies en talenten
- technieken geleerd doelen te halen, gelukkiger te zijn en meer te bereiken
- geleerd om met veranderingen om te gaan en meer gemotiveerd te zijn in werk en privéleven
- uitdagende, realistische doelen voor werk en privé

- geleerd te leven in het nu en te genieten van het leven
- een aanzet om van het leven een zinvol kunstwerk te maken

## Inhoud

### Life Management

Aan de hand van prioriteiten en actieplannen wordt met behulp van breinvriendelijke denktechnieken stap voor stap aan de uitvoering van uw plan gewerkt.

### Gelukskunde

Deelnemers krijgen informatie over gelukskunde en leren wat iemand zelf onder controle heeft om zijn of haar geluk duurzaam te vergroten en een geluksquotiënt (GQ) te bepalen.

Aangetoond is dat mensen die gelukkiger en meer gemotiveerd zijn ook in hun werk beter functioneren. Steeds meer bedrijven doen onderzoek naar het geluksniveau van medewerkers en besteden aandacht aan methoden om medewerkers te helpen door het aanbieden van zelfmanagement technieken.

Kortom deze training kan zorgen voor het bereiken van doelen, het vergroten van duurzaam geluk en het bereiken van meer succes.

# Programma

Start 9.30 uur

Introductie Life Management / Geluuskunde

Bepalen van persoonlijk geluksquotiënt (GQ)

Toolbox voor geluk en succes

- Denkmodel
- Denktechnieken

Het zeven stappen plan: van passie naar actie

1. Passies, talenten
2. Waarden
3. Doelen (Lifelist)
4. Prioriteiten
5. Actieplan
6. Doen, discipline
7. Beloon, start opnieuw en geef door

LifeLog

En nu verder!

Einde programma: circa 17.00 uur

# Inschrijfformulier Lifemanagement/ Gelukskunde



L+R

Ja, ik neem deel aan de ééndaagse training Lifemanagement / Gelukskunde voor € 495,- (excl 21% btw).

Datum training: .....

Naam, voornaam:.....

.....m/v

Functie:.....

Bedrijfsnaam:.....

Adres:.....

Postcode, plaats:.....

Tel. zakelijk:.....

Tel. privé:.....

Mobiel:.....

E-mail:.....

Datum:.....

Handtekening:.....

Betaalwijze:

U ontvangt een factuur van BrainStudio. Indien het factuuradres afwijkt van het hiernaast vermelde adres dient u dit apart op te geven.

Wij verzoeken u vriendelijk er voor zorg te dragen dat de factuur voor aanvang van de training is betaald.

U ontvangt een bevestiging van uw deelname. Mocht de training zijn volgeboekt, dan nemen wij contact met u op om een andere mogelijkheid te bespreken.

Aanmeldingen zijn vanaf drie weken voor de training definitief.

Vanaf die datum is het deelnemersbedrag verschuldigd.

U kunt zich altijd laten vervangen.

Dit formulier mailen naar [info@brainstudio.nl](mailto:info@brainstudio.nl) of schrijf online in via [www.brainstudio.nl/agenda](http://www.brainstudio.nl/agenda)

Of opsturen naar:  
BrainStudio  
Lang Grachtje 6  
6211 JG Maastricht  
043-3270170