

SUMMER POWER BREAK TEAM BOOTCAMP

Uitdagende grensverleggende workshops

Waarom?

Iedereen wordt tegenwoordig uitgedaagd om continu te verbeteren en te vernieuwen.

- Sales teams worden uitgedaagd door de markt en concurrenten om ondernemender te zijn.
- Je wordt uitgedaagd om nog beter te presteren. Hoe maak je een omslag in denken, durven en doen?
- De focus, 'fut' en energie zijn eruit in je team. Hoe krijg je weer focus, enthousiasme en passie?

Vaak is de 'oude' manier van denken en doen, die vroeger succesvol is geweest, niet meer toereikend voor nieuwe uitdagingen. Terwijl je alle kwaliteiten en kracht in je hebt, om je grootste uitdagingen te overwinnen! Maar hoe haal je eruit wat erin zit? Maak een omslag in denken, durven en doen!

Samen Grenzen verleggen

Je kunt absoluut niets vergelijken met het gevoel van overwinning en kracht die je ervaart bij onze grensverleggende workshops.

Je leert door focus en vertrouwen in je eigen kracht, je twijfels en onzekerheid omzetten in actie en daadkracht. Deze krachtige succeservaring zet je meteen de volgende dag in, om je grootste uitdagingen te overwinnen. Niet teveel nadenken, maar gewoon doen!

Wie zijn we?

Essential Leadership verzorgt meer dan 15 jaar Power Breaks voor teams in Nederland, België, Duitsland Italië en de VS. We combineren onze 20-jarige ervaring in consultancy, psychologie, training en coaching met 'standaard' verbeterstrategieën en uitdagende oefeningen.

Duurzaam resultaat

We verwerken jouw business-doelen in de grensverleggende workshop. Door een 'Mindset Makeover' gaan deelnemers met meer focus en zelfvertrouwen, hun uitdagingen aan. Met 'action learning' ervaren zij hoe zij de omslag maken van denken naar doen. Bewust: met lef, hart en ziel.

Klanten

We hebben workshops verzorgd voor onder andere PsyQ, HP EMEA, Microsoft Europe, Centric, Cisco Systems, TU Delft, Gemeente Nijmegen, Gemeente Deventer, Fri-jado, Jong Management, SNS Reaal Groep, RVS verzekering, KLM, Cool Cat, ING en ABN-AMRO. In België, AXA, Gemeente Boechout, TÜV SÜD Benelux, Bpost, Tony Robbins (UPW Rome) en Omega Institute in de VS.

1. POWER BREAK

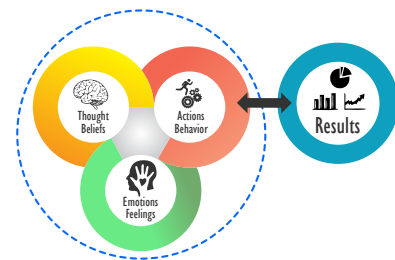
Met de Power Break verleg je grenzen verleggen en ga je met meer passie, inspiratie en lef je uitdaging aan. Een activerende *Energizer* om uw meeting of conferentie een vliegende start te geven of als energieke boost om je voornemens in actie om te zetten.

Programma onderdelen

1. Energizer (met elkaar positieve energie opbouwen, ontdek je comfort zone)
2. Focus op je doel en laat handremmen los. (Plank doormidden breken)
3. Laat je onzekerheid, twijfels en angst los (Arrow Challenge)
4. Vertrouwen op je teamleden, loslaten van controle (+ Trust Fall)

Your Psychological Blueprint

Your Beliefs system & Feelings Create Actions & Results



Plank doorbreken



Arrow Challenge



Trust Fall

2. POWER BOOTCAMP

Onze Bootcamp training omvat diverse actieve fysieke outdoor oefeningen gericht op kracht, uithoudingsvermogen en conditie. Je leert je grenzen herkennen en desgewenst verleggen. Als individuele deelnemer sta jij centraal, en krijg je persoonlijke begeleiding.

We wisselen individuele oefeningen en teambuilding met elkaar af. Je traint ook in duo's. Een inspirerende en leuke manier om elkaar beter te leren kennen.

De training wordt opgebouwd uit oefeningen met het eigen lichaamsgewicht, zoals push-ups, dips, lunges, uitvalspassen, squat jumps en sprintjes.

De trainingen zijn zeer afwisselend en uitdagend.

De training duurt tussen de 30 en 60 minuten. Inclusief warming-up en een cooling -down.



3. (KICK -)BOKS BOOTCAMP

Overwin je handremmen

Bij de boks-clinic gaat het absoluut niet om agressie, maar juist om je kracht ervaren, je grenzen herkennen en deze verleggen. Je laat direct zien wie je bent, waar je voor gaat en waar je voor staat.

In een veilige omgeving maakt jouw manier van boksen duidelijk volgens welke patronen je voelt, denkt en handelt in uitdagende situaties en in je omgang met anderen.

Neem je jouw ruimte in, of geef je deze weg? Ga je confrontaties uit de weg, of ga je deze aan? Sta je open, of gesloten? Durf je jezelf te verdedigen? Je overwint twijfels en maak 100% gebruik van je kracht.

Deze thema's verwerken we in de Boks clinic - teambuilding:

- Ruimte innemen of weggeven
- Grenzen opzoeken en grenzen stellen
- Durf en moed: ondanks twijfels toch actie nemen
- Sturing geven aan samenwerking.
- Je kwetsbaar opstellen en in je kracht staan
- Doorzetten en veerkracht

