



HAPPY NEW *start of the* YEAR!

HET JAAR
WAARIN
JIJ GROTE
STAPPEN
ZET!

In de eerste maanden van het jaar wil ik je uitnodigen om jezelf tijd en aandacht te gunnen! Even een goede kickstart van het jaar, duidelijke doelen en richtingen stellen om naartoe te werken en een flink portie energie te vergaren zodat je het dit jaar gewoon aankan!

Wat denk jij?

11 JANUARI

HAPPY NEW YOU

De Polderij in Maassluis

Happy New You is een eenmalige coaching om jouw lijstje voor 2023 te bespreken, verder te ontwikkelen en er actie's aan te verbinden. Iedere sessie duurt een uur en er zijn maar een paar plekjes te bemachtigen, dus wees snel.



GRATIS

Een-op-een
coachsessie

Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje Coaching / Boek een coachsessie

20 JANUARI OF 7 FEBRUARI

HAPPY NEW HIKE

Start vanaf Vrolijk aan de Vliet in Maassluis

Maak lekker je hoofd leeg tijdens een flinke wandeling! Goed begin van het jaar!

Deze wandeling heb ik speciaal ontwikkeld voor iedereen die al gecoacht wordt door mij of iedereen die behoefte heeft aan een eenmalig coachgesprek. De Happy New Hike duurt 90 minuten en heeft dezelfde prijs als een sessie van 75 minuten (€130,-). Daarbij krijg je ook nog eens een leuke goodiebag voor jouw ontwikkeling. Wat een cadeautje!

We starten vanaf Vrolijk aan de Vliet met een coffee- of thee to go.

Trek jij je goede schoenen aan?



Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje Coaching / Boek een coachsessie

GRATIS

HAPPY NEW WORKOUT

Hyrox training bij Life in Maasland

Om je goed van start te laten gaan in 2023 kun je op deze twee dagen gratis een Hyrox training volgen. Ik ben erbij en doe met je mee, want het is namelijk mijn lievelings workout.

Leuk, maar wat is het?

Hyrox is een mix van cardio en functionele kracht oefeningen op eigen niveau en tempo. Iedereen kan deze les volgen; zowel voor beginners als gevorderden.

Het doel is om 12 oefeningen in 50 minuten af te werken.

Het mooie van deze vorm is dat je het in klein groepsverband doet. Je kunt elkaar stimuleren door te gaan, maar ook aan je individuele doelen werken.

Aanmelden kan door mij een berichtje te sturen op jantien@ontwikkelhart.nl of door een appje te sturen op 06 413 715 93.

27 JANUARI

06.30 uur
50 min

2 FEBRUARI

10.00 uur
50 min

HAPPY NEW TRAININGEN

In januari en februari staan de volgende vernieuwde en verbeterde trainingen gepland:



HELDER COMMUNICEREN
PERSOONLIJKE KRACHT
ONTPLOETEREN
ONTPLOETERN VOOR MANNEN

Alle trainingen per stuk

85,-
P.P.

Trainingen gaan door bij minimaal 6 deelnemers

Echt met
elkaar in
gesprek
gaan

17 JANUARI

HELDER COMMUNICEREN

18.30 - 21.30 uur
Oker in Schipluiden

Bewust communiceren is één van de belangrijkste ingrediënten voor succes. Het is een essentieel onderdeel bij het opbouwen en onderhouden van je relaties, privé en op werkgebied. Het geeft je de mogelijkheid om op een duidelijke en heldere manier je belangen, ideeën en gevoelens naar voren te brengen. Communiceren is meer dan vertellen wat jij te zeggen hebt. Je verplaatsen in de ander, leren luisteren en waarnemen, je boodschap met tact uitdragen en echt met elkaar in gesprek gaan.

In deze workshop 'Helder communiceren' pakken we dit allemaal op!

Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje
Trainingen / Ga naar alle workshops /
Communiceren

25 JANUARI

PERSOONLIJKE KRACHT

18.30 - 21.30 uur
Oker in Schipluiden

Hoe blijf jij overeind in de hectiek van je omgeving? Hoge eisen, lastige keuzes en veel taken. Je werkt hard, maar heb je wel tijd om je accu op te laden? Altijd 110 procent ergens voor gaan is een illusie. Meer energie en meer balans, dát is wat jij wilt.

In de workshop persoonlijke kracht vind jij dit terug! In deze workshop staan jij en je persoonlijke ontwikkeling centraal. Je krijgt meer inzicht in je drijfveren, talenten, kwaliteiten en ambities en je ontdekt je persoonlijke kracht. Je gaat aan de slag met je eigen ontwikkeldoelen.

Klaar voor jouw persoonlijke kracht?



Meer
energie
+ meer
balans!

Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje
Trainingen / Ga naar alle workshops /
Persoonlijke kracht

2 FEBRUARI

ONTPLOETEREN

18.30 - 21.30 uur
Oker in Schipluiden



Hell yeah!

Kinderen wegbrengen, je naar je werk haasten, vergadering, nog een vergadering, snel wat eten achter je bureau, naar huis racen, boodschappen doen, kinderen ophalen, geen tijd voor een praatje met wie dan ook, koken, helpen met huiswerk, naar de sportschool racen en dan weer verder werken. Je opent de koelkast: waar is de wijn! Ach nee, doordeweeks drink je niet meer!

In de workshop 'Ontploeteren wil ik je laten inzien dat je zelf keuzes kunt maken over alle 'ploeterdingen' in het leven. We ploeteren vaak met zaken als work - life balance, gezondheid en me- time. Door bewust na te denken over hoe je je leven wilt inrichten en wat voor jou belangrijk is, wat je leven leuker maakt, creëer je een gezonder leven voor jezelf.

Ik zet je aan tot denken over je eigen time-management en het maken van keuzes en ik leer je 'Hell Yeah!' zeggen (wacht maar af...).

Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje
Trainingen / Ga naar alle workshops /
Ontploeteren

Stop met
achter
de feiten
aanrennen!

8 FEBRUARI

ONTPLOETEREN VOOR MANNEN

18.30 - 21.30 uur

De Pynas in Maasland

Vergis je niet! Veel mannen ploeteren ook, maar vinden het lastig vinden om hier hulp bij te vragen.

ZZP-ers, managers, ondernemers; de gehele dag telefoontjes, mails, targets en alles moet het liefste nog gisteren gebeuren. Oh, en dan heb je ook nog een gezin, familie, vrienden en lijkt jouw me- time verdwenen te zijn.

Daarom deze speciale editie voor mannen. Ik inspireer je, trigger je en laat je naar huis gaan met minimaal 1 verandering rondom het ploeteren, waardoor het ONTploeteren wordt. Dus, ben je een wandelende to-do lijst? Ren je vaak achter de feiten aan? En zou je wat vaker betere keuzes voor jezelf willen maken? Dan moet je zeker komen!

Aanmelden?

Dit kan op mijn website onder het kopje
Trainingen / Ga naar alle workshops /
Ontploeteren

GUN JIJ JEZELF DEZE TIJD *en* AANDACHT?

Meld je dan aan voor één van de
trainingen of coachingsessies
via mijn website!

*Zin in
ontwikkelen met
jou in '23!*