



*in samenwerking met*



HEERLIJCKYT VAN ELSMEREN

plek vol ont•moeting

# Goesting, motivatie en effect

De magie van 'AI' en hartcoherentie



Stel je voor dat je de motivatie en de energie van je team of jezelf kan versterken!

Hoe zou 't zijn om telkens met plezier met een gedreven en succesvol team te werken?

Hoe zou het zijn om (nog) vaker met goesting naar je werk te stappen?

Met energie thuis te komen?

Blij wakker te worden?

Ontdek de elementen voor goesting, motivatie én effect!

# Werkplezier vergroot effect



Helder denken. Intuïtief denkvermogen  
Beter beslissen.  
Méér vitaliteit. Betere gezondheid.  
Betere interacties en relaties

Door wat?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat **positieve gevoelens** hiervoor zorgen.

**Hartcoherentie** helpt je om positieve gevoelens te ‘cultiveren’.

Hartcoherentie herken je als ‘flow’: een toestand waarin je hart, hersenen en lichaam als eenheid functioneren. Je kan je hartcoherentie meten via biofeedback-apparatuur!

De **waarderende benadering**, *Appreciative Inquiry*, ‘AI’ helpt zowel individu als groep energierijk bouwen aan de gewenste toekomst. De methode zorgt voor een positieve focus op verandering.

Ervaar hoe hartcoherentie je helpt je eigen energietank telkens aan te vullen. Ervaar hoe de waarderende benadering je enthousiast stuurt in de gewenste richting. Een magisch samenspel!



## Programma

Krijg via een dynamische begeleiding inzicht in je eigen energie, motivatie en goesting. Met de sleutels hiervoor ga je zelf aan de slag in je eigen team of leven.



Het is een ervaringsgerichte dag, waarin we openheid en engagement verwachten. Je beleeft zo de energieverhogende aanpak van de waarderende benadering. Hartcoherentie helpt je makkelijk terug in je eigen kracht te komen en je eigen energiepeil telkens aan te vullen.

## Voor wie

Professionals die streven naar meer motivatie in hun team.

Werknemers die voor zichzelf meer willen bereiken mét meer energie en plezier.

## Door wie



**Carina Thomis** is criminologe. Ze begeleidt zowel groepen als individuen naar meer passie. Al jaren is ze geïntrigeerd door de waarderende kijk op problemen. Ze gaat telkens op zoek naar ‘wat werkt’, naar wat ‘energie’ geeft. Oplossingen zijn in kiem altijd al aanwezig. Kunst is de kiem te ontdekken en de kiemkracht aan te boren. Uitwegen komen dankzij de methode van AI vaak uit een onverwachte hoek.



**Inge Ketels** is bio-ingenieur, gecertificeerd coach in mental coaching, positief denken en hartcoherentie. Daarnaast werkt ze als associate consultant in outplacement. In 2001 richtte ze Bureau Stroom op. Haar passie is mensen helpen om uit zichzelf te halen wat er in zit, om zo met meer plezier en gemak in hun leven te staan.



# Praktisch

Meer info:

Flow Coaching  
Carina Thomis  
+32 11 74 48 77  
flowcoaching@live.be

Bureau Stroom  
Inge Ketels  
+32 472 99 14 05  
info@ingeketels.be  
www.bureaustroom.be

Heerlijckyt van Elsmeren  
Weg op Halen 2  
B - 3450 Geetbets  
+32 11 69 68 75  
info@heerlijckyt.org  
www.heerlijckyt.org

Woensdag 19 oktober van 9u30 tot 16u30

## Kostenbijdrage:

€ 298 incl. BTW bij betaling vóór 28 september 2011  
Vanaf 29 september is de prijs 398 € incl. BTW  
Breng iemand mee en betaal elk 50 € incl. BTW minder!  
Inclusief cursusmateriaal, training, Heerlijke lunch,  
huisgemaakte vieruurtjes en koffie & thee, vrij gebruik  
van prachtig 23ha domein.

## Inschrijven

Liefst online via [www.bureaustroom.be](http://www.bureaustroom.be) of bel  
0472 99 14 05  
Stort het bedrag op 000-1126350-83, Bureau Stroom met  
vermelding van naam en code 19102011

