

# intensieve cursus

# START

*van buitenstebinnen naar binnenstebuiten*

---



## Inhoud

START staat voor **S**ensitief, **T**oekomstgericht, **A**ctief en **R**esultaatgericht naar **T**evredenheid in werk. De cursus sluit goed aan bij mensen die hun sensitiviteit op een concrete en resultaatgerichte manier willen betrekken bij hun werkgerelateerde, persoonlijke ontwikkeling.

In een intensief, individueel maatwerktraject leer je hoe je daadwerkelijk beter kunt omgaan met je (hoog)sensitiviteit. In de praktijk betekent dat vaak:

- minder last hebben van een diversiteit aan omgevingsinvloeden;
- beter van binnenuit leren begrenzen en loslaten;
- je eigen kwaliteiten en voorkeuren functioneel en productief inzetten;
- beter zorgen voor jezelf, zodat je meer in je kracht staat (en minder risico loopt op verzuim);
- jezelf meer laten zien, meer aanwezig zijn.

Daarnaast is het naar wens mogelijk om een toekomstige werkrichting uit te werken.

## Werkwijze

Tijdens de bijeenkomsten breng je grondig je eigen situatie in kaart. Je krijgt een dieper inzicht je kernvraag en stelt een duidelijke ontwikkelrichting vast. Je verzamelt concrete handvatten en vertaalt die naar bijpassende actiepunten. Daarmee ga je in je beroepspraktijk en soms ook privé aan de slag. Aansluitend reflecteer je op de vorderingen die je maakt.

Bij alles speelt je sensitiviteit mee: als inhoudelijk onderwerp, bij de cursusbegeleiding en bij de gehanteerde werkvormen. De cursus geeft verrassende, hoopvolle inzichten. Je realiseert concrete, haalbare verbeteringen. Vaak ook als je dat al jaren niet lukt.

## Doel

Doel van de cursus is dat je daadwerkelijk een merkbare verandering realiseert. Dat je in beweging bent gekomen. Dat je echt de ontwikkeling maakt “van buitenstebinnen naar binnenstebuiten”. Om daarmee minder last en meer plezier te ervaren van je sensitiviteit in werk en leven. De cursus is dus intensief en activerend.

Je eigen wensen, je werksituatie en je functioneren spelen een belangrijke rol bij het vaststellen van het gewenste resultaat. Gedurende de cursus wordt de actualiteit daaraan toegevoegd. Zo ontstaat een doeltreffende aanpak. Daarbij is de wijze van begeleiding door “sensitiviteitscoach” Luc de Boer direct merkbaar en veelal prettig voelbaar. Toekomstgericht, resultaatgericht en concreet. Door velen omschreven als niet-zweverig, helder en professioneel.

## Voor wie

De cursus START van HSP coaching is zeer geschikt:

- als je last hebt van je sensitiviteit in werksituaties;
- als in je functioneren een ontwikkelpunt aan de orde is gekomen dat gerelateerd is aan je sensitiviteit;
- als je beter wilt omgaan met je (hoog)sensitiviteit en daarbij een steun in de rug kunt gebruiken;
- als je daadwerkelijk een verandering wilt realiseren en daarin begeleid wil worden;
- als je werkgever hiervoor budget beschikbaar stelt (bv. een persoonlijk ontwikkelbudget).

## Reacties van deelnemers

“De cursus heeft mij veel gebracht: groot inzicht, meer vaardigheden en meer zelfvertrouwen. Ik heb besloten om die dingen te gaan doen waar ik het bangst voor ben. Het heeft ervoor gezorgd dat ik het gevoel heb weer mee te doen. Het voelt dat ik vanaf de zijlijn weer het veld ben ingegaan. De lessen die ik hier heb geleerd zullen van grote waarde zijn voor het vervolg van mijn carrière.”

*Marjan (49) hoofd communicatie, over de cursus START*

“Ik ben heel bewust bezig met wat er met mij gebeurt en waar ik me goed of minder goed bij voel. Ik kan het beter *handelen*. Heb een manier gevonden om er intensief mee bezig te zijn en het daarna van mij af te zetten. Ik voel me sterker en ook mensen in mijn omgeving valt dit op. Ik heb het idee dat er een traject is ingezet van bewustwording en zelfreflectie waar ik nog heel veel mee kan gaan doen en zal gaan doen.”

*Simone (33), managementassistent, over de cursus START*

“Door de begeleiding van Luc hou ik mijzelf bewust van wat er omgaat in mijzelf en blijf ik trouw aan mijn eigen plan. Basis blijft de ruimte, vrijheid en onafhankelijkheid, maar door hier in mee te doen maak ik mijzelf concreet, met een scherp profiel, in een helder actieplan.”

*Peter (45), startend zzp-er, over de cursus START*

## Cursusgegevens

- De cursus START is speciaal ontwikkeld als opleidingsinstrument voor werknemers en werkzoekenden die hun sensitiviteit centraal willen stellen in hun persoonlijke ontwikkeling en loopbaanoriëntatie. Het past uitstekend als scholingsmogelijkheid via je werkgever.
- De cursus omvat een intakegesprek, zeven individuele bijeenkomsten van anderhalf uur en een evaluatiegesprek van één uur. Uitbreiding met aanvullende modules is mogelijk. Na afloop ontvang je een bewijs van deelname.
- Er zijn géén groepsbijeenkomsten.
- De cursus loopt gedurende een periode van zes tot acht maanden en kan op elk moment worden gestart. Data worden in onderling overleg afgestemd.
- Cursusleider: drs. L.F. de Boer, geaccrediteerd Senior Practitioner coach.
- Locatie: Luc de Boer *consulting & coaching*, Von Liebigweg 39 te Amsterdam (bij Amstelstation).
- Tarief 2016: € 1.785,00 exclusief BTW.
- Aanmelden: boek een intakegesprek via [www.hspcoaching.nl/contact.htm](http://www.hspcoaching.nl/contact.htm). Je kunt ook bellen: 020-6209213, of mailen naar [info@hspcoaching.nl](mailto:info@hspcoaching.nl).



Luc de Boer *consulting & coaching*  
Von Liebigweg 39  
1097 RL Amsterdam  
020-6209213 06-20386534  
KvK Amsterdam 33244154  
[www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl)



aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches  
geaccrediteerd als Senior Practitioner bij de European Mentoring & Coaching Council

