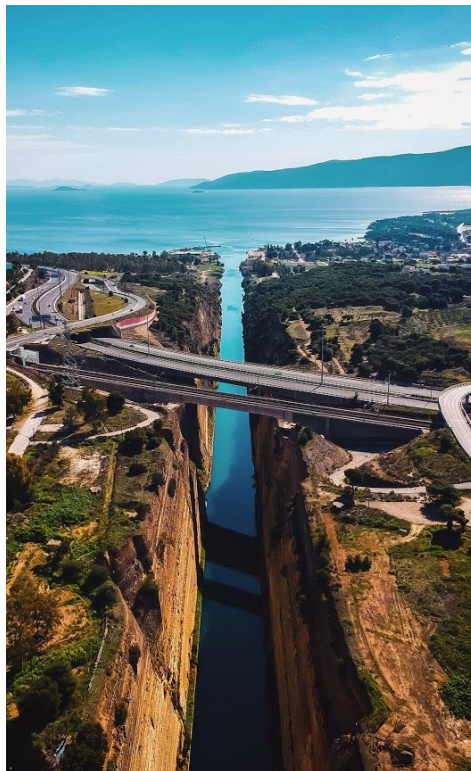


HOE WORD IK BRUGGENBOUWER?

Deel 1

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
OP BASIS VAN EMOTIONELE INTELLIGENTIE





Wat doet een Bruggenbouwer?



Drs. Tara Dik
Internationaal
ABNLP NLP
STIR Teamcoach
SYST® Opsteller



Dr. Sandra Doeze
Jager – Van Vliet
MBA
NIP Psycholoog
NLP Master



Gerard van
Hellemond BSC.
Internat. ABNLP
NLP Trainer
ATP WTA coach

Wij zijn bruggenbouwers. Vanuit een rijke ervaring delen wij deze kennis nu met jullie. Waar wij blij van worden? Van mensen die in staat zijn te doen wat bij ze past. Van mensen die ontdekken dat de kracht in hun zelf ligt. Van mensen die teleurstellingen transformeren in kansen. En wij zijn de katalysator in jouw proces. Door je kennis aan te reiken, zodat je begrijpt wat er gebeurt. Door je praktische vaardigheden te leren, waardoor je succesvol bent. En door je te coachen bij jouw persoonlijke hulpvragen. Met ons enthousiasme en door van elkaar te leren, moedigen we je aan je grenzen te verleggen.

Waarom zijn wij daar goed in?

Wij vertalen 100 jaar opleiding en ervaring in belevingspsychologie, mentale-psychologische kennis in training en coaching, naar nu. Praktisch en concreet met voorbeelden uit onze eigen praktijk en levenservaring. Wij delen dezelfde passie en vullen elkaar daarin aan. Zo krijg jij het beste uit vele werelden.





Word bruggenbouwer

Iedereen is anders. Met een eigen rugzak, eigen ideeën en een eigen manier van communiceren. Dat maakt het soms lastig om de ander te bereiken. Het ontwikkelen van je Emotionele Intelligentie helpt je daarbij. Het stelt je in staat emoties te herkennen en ermee om te gaan. Op een positieve, opbouwende manier. Zowel met jezelf als in relatie met anderen. Zo verbind je werelden en bouw je bruggen.



Dit is wat je leert

- Emoties herkennen en ermee omgaan
- Geweldloos en effectief communiceren
- Je talenten en potentieel ontdekken en benutten
- Bewust worden van je valkuilen en ermee omgaan
- Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf
- Verbinden met anderen en jezelf
- Trouw blijven aan wie jij bent

En dit levert het je op

- Zelfinzicht & Balans in werk en privé
- Effectieve samenwerking
- Emotionele groei en persoonlijke ontwikkeling
- Internationaal erkend ABNLP Practitioner certificaat



Voor wie?

Voor iedereen die in zijn werk te maken heeft met bruggen bouwen tussen (groepen) mensen en handelt op een HBO werk- en denkniveau. Teammanagers, leidinggevendenden, projectleiders, coördinatoren, HR adviseurs, mediators, docenten, trainers, coaches en zo meer. Kortom: voor iedereen die écht een stap wil maken in zijn persoonlijke ontwikkeling.



De Bruggenbouwer training heeft mij vele handvaten gegeven, meer inzicht in mijzelf en in mijn communicatie met anderen. De combinatie van NLP en Emotionele Intelligentie maakt het erg krachtig en toepasbaar in zowel mijn dagelijkse werk als projectmanager alsook privé. Naast de bijzondere opzet van de training, zit het succes m.i. vooral in de wijze waarop de trainers hier invulling aan geven: open en enthousiast, erg professioneel en met inbreng van heel veel eigen ervaring. Dank voor deze mooie reis. 'Everything that moves, changes'!

Willie Wienholts – Senior Project Manager, Siemens Gamesa Renewable Energy



Onze aanpak

Check-in & Drijfveren Talentscan

Je reis begint met een persoonlijk verlangens plan. Te starten met een kennismaking en jouw drijfveren Talentscan. Zo kennen wij jouw startpunt **én** je bestemming. Op de eerste opleidingsdag ontmoet je je reisgenoten (max. 12 deelnemers). Samen volgen jullie je opleiding.

En je kunt ook nog 2 keer met jouw persoonlijke gids (coach) afspreken. In totaal zijn we 60 uur met elkaar onderweg. Oftewel, 8 dagen verdeeld over 7 maanden.

Kennis en -vaardigheden

Wij delen kennis uit Psychologie en NLP, Analytische Psychologie (Jung; 1964), Systemisch werken en denken (Hellinger; 1999), Satir; 1991; Bateson ; 1964), Emotionele Intelligentie (Goleman; 2011) en verduidelijken dit met casussen en praktijkervaringen. Aangevuld met oefeningen en discussie. Concreet:

- 60 uur verdeeld over 8 live-dagen
- 2x 1,5 uur persoonlijke coaching (meer mogelijk op aanvraag)
- Opdrachten voor toepassing in je dagelijkse praktijk
- Maandelijks intervisie met je groep
- Circa 2 uur studiebelasting per week

Afsluiting

Gedurende je opleiding houd je je ontwikkelproces bij aan de hand van je 'Huis van Werkvermogen'. Aan het eind van de reis zijn we benieuwd naar je ervaringen en toepassingen in jouw leven. Waar stond je toen je begon en wat heb je geleerd en wat pas je al toe? We vragen je jouw inzichten te delen in een presentatie, waarin je jezelf laat zien.



Praktische zaken

Een flexibele mix

De opleiding bestaat uit 8 trainingsdagen in principe op locatie in Bilthoven/Groenekan en aanvullende intervisie bijeenkomsten.

- Training op locatie: 09.00-ca. 16.30 uur



Lesmateriaal & Examen

Je ontvangt van ons het benodigde lesmateriaal. Aanvullend is het boek *'Laat je niet gijzelen'* van George Kohlrieser, circle publishing (2018) een aanrader. Het examen zal in de vorm van een afrondende presentatie zijn op de laatste lesdag. Hier toon je je groei en opgedane vaardigheden, gekoppeld aan jouw leerdoelen van de opleiding. Eventuele herkansing is mogelijk in onderling overleg.

Investing

De opleiding kost € 4.995, is vrijgesteld van btw en inclusief lesmateriaal. Voor de lunch, drankjes en versnaperingen gedurende de lesdagen wordt in totaal Euro 220,- in rekening gebracht.

Planning

Dag 1	op locatie	donderdag 12 februari 2026
Dag 2	op locatie	donderdag 5 maart 2026
Dag 3	op locatie	donderdag 19 maart 2026
Dag 4	op locatie	donderdag 16 april 2026
Dag 5	op locatie	donderdag 7 mei 2026
Dag 6	op locatie	donderdag 21 mei 2026
Dag 7	op locatie	donderdag 11 juni 2026
Afsluiting dag 8	op locatie	donderdag 2 juli 2026



Ervaring

In hoeverre heeft de opleiding aan jouw verwachtingen voldaan?

Cijfer: 9

Toelichting: Gezien de eerdere ervaring met communicatietrainingen zijn de verwachtingen ruim overtroffen. Ik heb nog nooit zoveel stappen kunnen zetten en tegelijkertijd zie ik dat ik nog veel te leren heb. Deel van theorieën al eens kennis mee gemaakt in verleden, maar niet echt blijven hangen. Opzet van deze Bruggenbouwer training (verdeling over periode van 11 maanden, met tijd om toe te passen en te laten bezinken maakt dat vaardigheden en inzichten beter blijven hangen. Niettemin is er ook nog meer tijd en oefening nodig om vaardigheden en inzichten verder te laten beklijven.

Een geweldige ervaring begeleid door twee fantastische trainers die op een hele ontspannen, veilige en prettige manier mij als mens naar een hoger plan hebben gebracht. Dit mogelijk gemaakt door een hele goede combinatie van een individueel profiel met zeer goede lesstof. Beide worden op een dusdanige wijze eigen gemaakt bij de deelnemers dat deze training/opleiding onbetaalbaar waardevol is en blijft.

Vincent Schagen, Principal Treasury Manager, ING Bank N.V.

Een opleiding die eigenlijk boven mijn verwachting heeft voldaan. En waar je volledig focus kan leggen op jouw leerdoel. Een mooie persoonlijke opleiding waar jij jezelf echt kunt ontwikkelen op de vlakken die voor jou belangrijk zijn. Voor mij stond de “ander” centraal en heb daar veel inzicht in gekregen. Tara & Gail mijn dank is groot.

Jeroen de Vroomen (Imperial Tobacco Ltd)



Psychobegleiding S van Vliet
Coaching & Training

NLPERCEPTION
The body achieves what the mind believes

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via een mail naar één van ons. Je ontvangt een bevestiging en kunt meteen een afspraak maken voor een intakegesprek.

Toch nog een vraag? Voel je vrij om te bellen.

Tara Dik



info@nlperception.com

Nlperception.com



06 – 45 48 28 61

[linkedin.com/in/taradik](https://www.linkedin.com/in/taradik)

Sandra Doeze Jager–van Vliet



contact@psychobegleiding-vanvliet.nl

www.psychobegleiding-vanvliet.nl



06 – 10 36 40 09

[linkedin.com/in/sandra-doeze-jager-68346760](https://www.linkedin.com/in/sandra-doeze-jager-68346760)

