

HET IDEAAL

Ontspannen personeel dat zonder tijdsdruk perfect werk aflevert voor tevreden klanten. Er is jaarlijks organische groei, het financiële plaatje klopt helemaal en er is 0% mentaal- en ziekteverzuim!

Helaas is de realiteit weerbarstiger.....

Om toch in de buurt van het ideaal te komen hebben we een bijzonder trainingsprogramma samengesteld: de **108 dagen Challenge**.

DE OPLOSSING

Alle deelnemers aan de Challenge krijgen een uniek en persoonlijk maatprogramma aangereikt, waarin alle facetten van een succesvol (professioneel) leven aan bod komen.

Er is aandacht voor fysieke, mentale en emotionele factoren en ook een belangrijk facet als 'zingeving' komt aanbod. Kortom, een stress-arm, (werk)gelukkig leven is binnen handbereik!

WAT LEVERT HET OP?

De Challenge levert een **duurzaam resultaat**. Deelnemers kunnen veel beter omgaan met stressvolle situaties. Ze communiceren duidelijker en tonen zich betere leiders.

Door de persoonlijke aanpak voelt iedereen zich vitaler en gelukkiger. Persoonlijke motivatie en innerlijke beweegredenen zijn helder geworden, zodat 'het beste uit jezelf halen' normaal wordt.

Elke ochtend met het goede been uit bed: het betere leven kan beginnen!

HET PROBLEEM

De moderne mens ervaart (te) veel verschillende uitdagingen, die uiteindelijk leiden tot chronische stress. En dat is schadelijk voor werknemers, de organisatie en klanten.

Het gaat ten koste van de sfeer, prestaties, gezondheid en levensgeluk. Om maar te zwijgen van de hoge kosten!

Stress is een veelkoppig monster en dat vraagt een integrale aanpak: op meerdere niveaus aan de slag.

DE CHALLENGE

Deelnemers kunnen rekenen op een uitgebreid scala aan onderdelen, zoals:

1. een uitgebreid intake gesprek
2. verschillende innovatieve (stress) scans
3. individuele coaching (3x) volgens een persoonlijk plan
4. plenaire training (3,5 dagdeel), een combi van theorie, oefeningen, opdrachten en bijzondere ervaringen
5. online ondersteuning tijdens de hele Challenge (structuur met o.a. mindfulness, PPD resonantie, oefeningen, praktische tips en meer)
6. het boek 'Nooit meer Stress' van Onno Nieveen

ONZE KLANTEN

Zorg:
ziekenhuis Rivierenland,
zorginstellingen Philadelphia en
Amerpoort, Cure 4, VU MC

Overheid:
ROC Koning Willem 1, Gemeente
Geldermalsen & Leusden, Kanteel
Kinderopvang, AVRI

Communicatie / IT:
Text 100, Pepperminds, CCS,
Talentsoft, KPN

Advies:
N&S Quality, Arcadis

Retail:
Difrax, Coolblue

Financieel:
ASR

ONZE KLANTEN

“Stress zorgde ervoor dat ik in een overlevings-modus kwam. Ik was niet meer in contact met mezelf en de werkelijkheid.

Daardoor verloor ik mijn focus en miste ik het vermogen om tot de beste oplossing te komen, mijn werk goed te doen. Mijn gezondheid leed eronder en het plezier in mijn werk, zelfs in mijn leven, was weg.”

ONZE KLANTEN

“Back to Basics heeft me laten zien wat de essentie is: Waar gaat het nou echt om?”

Ik werd gestimuleerd om te werken aan mijn lijf, om mijn mind te ‘resetten’ op een positieve manier.

Het emotionele drama werd een stuk minder en ik kreeg mijn passie en plezier weer terug. Ik voel me sindsdien zeer vitaal, weet hoe ik het vast kan houden. En ook resultaatgericht werken is weer leuk.”

BACK TO BASICS

Back to Basics bestaat uit een enthousiaste groep ervaren en gedreven coaches en trainers op het gebied van stress en vitaliteit. Wij hebben door de jaren heen ervaren dat ‘goed in je vel zitten’ de basis is voor een productief en gelukkig leven. Leven vanuit je kern is daarbij heel behulpzaam.

De hechte samenwerking in ons team draagt ertoe bij dat we de nieuwste en uiteraard de beste technieken en methodes kunnen inzetten.

Onno Nieveen en **Ingrid CJ Westra** zijn de initiatiefnemers van de Challenge. Dit bijzondere programma is ontstaan uit onze jarenlange praktijkervaring, voortdurende scholing en innovatie.

Door onze verschillende achtergronden (Onno: wetenschapper, meten = weten; Ingrid: gepassioneerd soul searchend mens) is een heel divers en krachtige aanpak ontstaan.

Omdat de 108 dagen Challenge is opgebouwd uit zeer uiteenlopende onderdelen, werken we nauw samen met partners, uiteraard allemaal experts op hun vakgebied!

DE INVESTERING

Prijs op aanvraag.

ONZE KLANTEN

“Als leidinggevende heb ik nu veel meer focus en hoor ik terug dat ik duidelijker ben in mijn communicatie naar de teamleden.

De teamgeest is duidelijk gestegen en natuurlijk wordt het behalen van onze doelen daardoor veel gemakkelijker. We zijn er ook achter dat een organisatie waar mensen graag werken een lager verzuim heeft. En dat scheelt aanzienlijk in de kosten!”

Ingrid CJ Westra
0610 - 629 198
info@backtobasics.nl

Onno Nieveen
0652 - 477 402
info@omegagezondheidcoaching.nl