



Summer trainingen 2025 overzicht



Haptotherapie: Lichaamsbewustzijn & grenzen voelen

Inhoudelijke uitleg

Veel mensen functioneren op de automatische piloot en negeren de signalen van hun lichaam. Stress, overbelasting en emoties zetten zich vaak vast in het lichaam, zonder dat we ons daar bewust van zijn. Haptotherapie helpt om weer contact te maken met je lichaam en te voelen waar je grenzen liggen. Door beter lichaamsbewustzijn kun je signalen van spanning eerder herkennen en op tijd bijsturen.

Data:

14 juli
29 juli
14 augustus
19 augustus

Tijd:

middag	13:00 - 16:30
ochtend	09:30 - 13:00
middag	13:00 - 16:30
middag	13:00 - 16:30

Prijs:

€ 150,00

Wat gaan we doen?



Lichaamsgerichte oefeningen:

- Hoe voelt spanning in je lichaam? Wat merk je op?
- Oefeningen om te voelen waar je grenzen liggen en hoe je die bewaakt.



Praktische tools voor dagelijks gebruik:

- Leren hoe je bewust kunt ademen om spanning te reguleren;
- Manieren om snel weer in contact te komen met jezelf in stressvolle situaties.



Interactie en reflectie:

- In tweetallen werken aan oefeningen rondom grenzen en aanraking;
- Bespreken hoe jouw persoonlijke patronen invloed hebben op je lichaam en welzijn.

Wat heb je bereikt na deze training?



✓ Meer lichaamsbewustzijn: Je herkent sneller wanneer je stress opbouwt;



✓ Duidelijkere grenzen: Je voelt beter aan wat je wel en niet wilt, en hoe je dat aangeeft;



✓ Praktische tools voor ontspanning: Je weet hoe je spanning kunt loslaten en weer in balans komt.



✓ Meer zelfvertrouwen in contact met anderen: Je voelt beter wat je nodig hebt en kunt dit uiten.

Wil je dit verder ontwikkelen? BMW biedt verdiepingstrajecten en coaching voor langdurige stressregulatie en duurzame inzetbaarheid.



Systemisch Werk: Patronen herkennen in werk en privé

Inhoudelijke uitleg

We zijn allemaal onderdeel van systemen: ons gezin van herkomst, onze werkplek, vriendenkring. Binnen die systemen ontwikkelen we patronen die soms helpend zijn, maar ons ook kunnen belemmeren. In deze sessie onderzoeken we hoe deze onbewuste dynamieken jou beïnvloeden in je werk en relaties.

Data:

22 juli
21 augustus

Tijd:

09:30 - 16:30
09:30 - 16:30

Prijs:

€ 250,00

Wat gaan we doen?

- ✓ Kennismaken met systemisch werk:
 - Hoe werken systemen en wat betekent dat voor jou?
 - Uitleg over familiesystemen, organisatiesystemen en groepsdynamieken.
- ✓ Systemische oefeningen:
 - Korte opstellingen om te ervaren hoe jij je verhoudt tot anderen in je (werk)omgeving;
 - Leren herkennen van patronen die je belemmeren en hoe je daar losser van kunt komen.
- ✓ Reflectie en toepassing:
 - Welke systemische invloeden herken je in je werk of privéleven?
 - Hoe kun je anders omgaan met patronen die je tegenhouden?

Wat heb je bereikt na deze training?

- ✓ Bewustwording van onbewuste patronen: Je begrijpt waarom bepaalde situaties zich herhalen;
- ✓ Inzicht in jouw plek in systemen: Je weet hoe je positie in een groep jouw gedrag beïnvloedt;
- ✓ Meer vrijheid in je keuzes: Je leert hoe je je losmaakt van oude patronen;
- ✓ Sterkere relaties op het werk en privé: Je herkent groepsdynamieken en kunt er effectiever op inspelen.

Enthousiast geworden? Meld je aan voor de 6-daagse training, zie bmwe.nl



Verbindende Communicatie:

De eerste stap naar échte gesprekken (introductie)

Inhoudelijke uitleg

Veel miscommunicatie ontstaat doordat we luisteren om te reageren in plaats van echt te begrijpen. Verbindende communicatie helpt je om vanuit meer bewustzijn te communiceren: je leert contact maken met je eigen gevoelens en behoeften én met die van de ander. Dat zorgt voor minder frustratie, meer begrip en echte verbinding, zowel op het werk als thuis.

Data:

17 juli
11 augustus

Tijd:

13:00 - 16:30
13:00 - 16:30

Prijs:

€ 150,00

Wat gaan we doen?



Inzicht in je eigen communicatiepatronen:

- Waarom lopen gesprekken soms vast?
- Korte oefening: Wanneer voel jij je echt gehoord?



De kracht van luisteren met aandacht:

- Oefenen met écht luisteren zonder te oordelen;
- Ervaren wat het doet om gehoord te worden.



Gevoelens en behoeften herkennen:

- Waarom raken sommige situaties je diep?
- Praktische oefening: een frustratie herformuleren op een verbindende manier.



Reflectie en toepassing:

- Wat heb je geleerd over jezelf?
- Hoe kun je deze inzichten meenemen in je dagelijks leven?

Wat heb je bereikt na deze training?

- ✓ Bewustwording van communicatiepatronen die verbinding in de weg staan;
- ✓ Een eerste ervaring met verbindend luisteren en spreken;
- ✓ Meer inzicht in je eigen behoeften en emoties tijdens gesprekken;
- ✓ Een heldere eerste stap richting diepere communicatievaardigheden.

Wil je dit verder ontwikkelen? Meld je dan aan voor onze uitgebreide training 'Verbindende Communicatie'.



Energie & vitaliteit op de werkvloer: Hoe blijf je fit, gefocust en gemotiveerd?

Inhoudelijke uitleg

Een volle agenda, hoge verwachtingen en constante prikkels kunnen je energie en motivatie flink onder druk zetten. Deze training helpt je om weer grip te krijgen op je energieniveau. Je leert hoe je beter voor jezelf kunt zorgen, kleine herstelmomenten kunt inbouwen en hoe je stress en vermoeidheid kunt verminderen.

Data:

24 juli
07 augustus

Tijd:

09:30 - 13:00
09:30 - 13:00

Prijs:

€ 150,00

Wat gaan we doen?



Hoe werkt jouw energiebalans?

- Wat beïnvloedt je energie?
- Energietest: Waar sta jij nu?



Herkennen van energielekken en -bronnen:

- Waar verlies jij energie op het werk?
- Oefening: Persoonlijke energiekaart maken.



Snelle fysieke en mentale resets:

- Technieken om op te laden tijdens je werkdag;
- Praktische oefeningen: ademhaling, beweging, focus.



Omgaan met stress zonder dat het je leeg trekt:

- Stress herkennen en op tijd bijsturen;
- Strategieën om je energie te beschermen.

Wat heb je bereikt na deze training?



Meer inzicht in wat je energie geeft en kost;



Praktische tools om snel bij te tanken;



Beter omgaan met stress zonder uitgeput te raken;



Een persoonlijk actieplan om vitaler en duurzamer te werken.

Wil je dit verder ontwikkelen? BMW biedt verdiepingstrajecten en coaching voor langdurige stressregulatie en duurzame inzetbaarheid.



Stressregulatie & persoonlijke veerkracht: Sterk blijven in drukke tijden

Inhoudelijke uitleg

Stress hoort bij het leven, maar hoe je ermee omgaat maakt het verschil. In deze training leer je stresssignalen vroegtijdig herkennen en krijg je tools aangereikt om beter in balans te blijven. Zo vergroot je je mentale en fysieke veerkracht in het dagelijks leven.

Data:

10 juli
31 juli

Tijd:

09:30 - 13:00
09:30 - 13:00

Prijs:

€ 150,00

Wat gaan we doen?



Herkennen van jouw stresssignalen:

- Wat merk je fysiek en mentaal?
- Hoe reageer jij automatisch op stress?



Technieken om spanning los te laten;

- Ademhaling en ontspanning.
- Lichaamsgerichte en mindfulness-oefeningen.



Veerkracht versterken:

- Wat geeft jou rust en herstel?
- Hoe creëer je meer balans in je dag?



Reflectie en toepassing:

- Wat zijn jouw persoonlijke stress-triggers?
- Wat helpt jou om sterker terug te veren?

Wat heb je bereikt na deze training?



Inzicht in hoe jouw lichaam en brein reageren op stress;



Praktische tools om spanning los te laten;



Meer veerkracht en balans, ook bij drukte;



Concrete acties om stress structureel te verminderen.

Wil je dit verder ontwikkelen? BMW E biedt verdiepingstrajecten en coaching voor langdurige stressregulatie en duurzame inzetbaarheid.



Effectief leiderschap in moeilijke gesprekken:

Omgaan met emoties, weerstand en lastige situaties

Inhoudelijke uitleg

Leidinggevend en HR-professionals hebben regelmatig te maken met lastige gesprekken. Denk aan feedback geven, slecht nieuws brengen of omgaan met emoties en weerstand. In deze training leer je hoe je deze gesprekken met meer rust, duidelijkheid en empathie kunt voeren.

Data:

13 augustus

Tijd:

09:30 - 16:30

Prijs:

€ 250,00

Wat gaan we doen?



Inzicht in wat moeilijke gesprekken lastig maakt:

- De drie grootste valkuilen;
- Reflectie: welke gesprekken vermijd jij?



De basis van empathisch communiceren:

- Veiligheid en openheid creëren;
- Oefenen met luisteren zonder oordeel.



Omgaan met emoties en weerstand:

- Herkennen van onderliggende behoeften;
- Praktische technieken: de-escalatie en ombuigen van weerstand.



Moeilijke boodschappen helder overbrengen;

- Feedback geven zonder relatie te schaden;
- Casussen uit de praktijk oefenen.

Wat heb je bereikt na deze training?



Meer rust en structuur in lastige gesprekken;



Effectiever omgaan met emoties en weerstand;



Duidelijker en empathisch communiceren;



Sterker leiderschap en betere relaties met je team.

Wil je dit verder ontwikkelen? BMW biedt verdiepingstrajecten en coaching voor langdurige stressregulatie en duurzame inzetbaarheid.



Omgaan met werkdruk & emotionele belastbaarheid: Grip op stress en energie

Inhoudelijke uitleg

Veel mensen ervaren werkdruk, emotionele belasting en stress, maar weten niet altijd hoe ze hier effectief mee om kunnen gaan. In deze training leren deelnemers hoe ze beter met werkdruk kunnen omgaan, grenzen kunnen bewaken en veerkrachtiger kunnen worden in hun werk en privéleven.

Data:

20 augustus

Tijd:

09:30 - 16:30

Prijs:

€ 250,00

Wat gaan we doen?



Wat is werkdruk en hoe beïnvloedt het je?

- Verschil tussen werkdruk en werkstress;
- Hoe stress zich opbouwt en wat de signalen zijn;
- Persoonlijke scan: Hoe sta jij er op dit moment voor?



Fysieke en mentale signalen herkennen:

- Hoe reageert jouw lichaam op stress?
- Wat gebeurt er in je brein bij langdurige belasting?
- Lichaamsgerichte oefening: Voelen waar spanning zich opbouwt en hoe je het loslaat.



Grenzen bewaken zonder schuldgevoel:

- Waarom vinden we het moeilijk om “nee” te zeggen?
- Hoe geef je op een respectvolle manier je grenzen aan?
- Oefening: Werken met concrete werksituaties en het aangeven van grenzen.



Energie en herstel: Hoe laad je jezelf op?

- Wat zijn jouw energiegelvers en energievreters?
- Praktische methodes om tussendoor te herstellen;
- Oefening: Ontspanningstechnieken en stressregulatie in 5 minuten.



Afronding: Wat neem je mee?:

- Persoonlijk actieplan: Hoe ga je dit toepassen?
- Extra: Hoe BMW kan ondersteunen met verdere coaching of training.

Wat heb je bereikt na deze sessie?

- ✓ Meer bewustzijn over je eigen stresssignalen en werkdruk;
- ✓ Concrete tools om spanning te verminderen en beter te herstellen;
- ✓ Sterkere vaardigheden in grenzen aangeven en werkdruk reguleren;
- ✓ Een persoonlijk plan om veerkrachtiger te worden in je werk.

Wil je dit verder ontwikkelen? BMW biedt trainingen en coaching voor bewustwording en werkstress.



2025