

TRAINING VOOR ZELFONTWIKKELING & PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

# de DUIK

verdiept je leven

VERANDERING  
DAADKRACHT  
DURF  
LEIDERSCHAP  
GROEI  
ZELFVERTROUWEN  
KRACHT  
VISIE  
AUTHENTICHEIT  
NIEUWE DOELEN

Voor mensen die verdieping  
zoeken in hun leven. Die zich  
verder willen ontwikkelen.  
Die door het (her)ontdekken  
van hun kracht en inspiratie  
met vernieuwde energie hun  
dagelijks leven op eigen wijze  
vorm willen geven.



# 5-DAAGSE TRAINING DE DUIK

## TRAINING

Tijdens de training onderzoek je wat je echte drijfveren zijn. Wat maakt het leven voor jou belangrijk? En hoe komt het dat je (nog) niet leeft zoals je zou willen? Je onderzoekt je belemmeringen en ontdekt je kracht.

De Duik is een uitdagende training van 5 aaneengesloten dagen die een verschil maakt in je leven. Een training met diepgang en ook nuchter en praktisch. Je leert meer over jezelf, over je denken, je gevoelens, je functioneren en over de manier waarop je met je omgeving omgaat. Er wordt o.a. gebruik gemaakt van: NLP, mindfulness, systemisch werk (familieopstellingen), lichaamswerk, ontspannings- en counselingstechnieken.

In een kleine groep ga je met het gerichte en krachtige programma je eigen onderzoek aan. Je krijgt effectieve instrumenten aangereikt om oude ballast los te laten en je leven op eigen wijze vorm te geven. Niet alleen kennis en begrip, maar vooral de diepgaande directe ervaring zorgen voor zelfinzicht en verandering. Het proces wordt begeleid door Joost Harends samen met andere ervaren trainers en coaches, in een respectvolle, veilige en open sfeer.

**Dagen van inzichten, aha-ervaringen, bevrijding en plezier.**

**Een waardevolle investering in je leven!**



*Wees niet bang om te groeien, wees alleen bang om stil te staan* Chinees gezegde

De training wordt afgesloten met een 4-weken Persoonlijk Stappenplan waarmee je de opgedane kennis en ervaring uit de training kunt integreren in je dagelijks leven en je je doelstellingen kunt realiseren.

Aansluitend kunnen er 3 of meer coachingsgesprekken plaatsvinden en is er een Integratiedag en een Verdiepingsdag.

## **RESULTAAT**

- meer inzicht in jezelf
- (zelf)vertrouwen en plezier in het leven
- beter en vrijer functioneren
- assertiviteit en daadkracht
- echt jezelf kunnen zijn
- beter en gemakkelijker in relatie met anderen
- loslaten van angsten, oude patronen en oude ballast
- (her)ontdekken van je kracht en gebruik van je potentieel
- nieuwe energie
- meer rust en stabiliteit
- leven in het hier en nu
- zicht op (nieuwe) doelen (werk, carrière, privé, relaties)

Kijk voor data en actuele prijzen op de website [www.deduik.com](http://www.deduik.com).

Om te onderzoeken of de Duik iets voor je is kun je vrijblijvend een oriënterend gesprek aangaan met een van de trainers.



## REACTIES

*'De Duik is overweldigend en inspirerend van opzet, met grote variatie en verrassingseffecten. Ik ben geraakt tot in het diepste van mijn kern en mijn puzzelstukjes zijn in elkaar gaan passen.'* Edwin

*'Met de Duik heb ik mezelf het mooiste kado gegeven wat er bestaat!'*  
Patrick

*'Mijn verwachtingen zijn in duigen gevallen... want wat ik kreeg was zo'n groot kado, dit had ik me nooit voor kunnen stellen.'* Marie-José

*'De Duik heeft mij voorgoed veranderd.  
Wat een intense bijzondere ervaring!'* Nancy

*'Ik heb in de Duik meer over mezelf geleerd dan in mijn hele leven.  
Muren zijn gesloopt.'* John

*'Ik ben nog nooit zoveel ballast kwijtgeraakt. De mooiste ervaring van mijn leven, die ik werkelijk iedereen gun!'* Eva

*'Baanbrekend! De beste training die ik ooit heb gedaan met een enorme impact voor me, echt fantastisch.'* Iwan

Op [www.deduik.com](http://www.deduik.com) zijn alle volledige reacties en een uitgebreid interview met de trainers te lezen.

# TRAINING DE DUIK

## CONTACT

Training De Duik  
Heksenkruidlaan 9  
5646 AD Eindhoven

T 06-49132800  
E [info@deduik.com](mailto:info@deduik.com)

Voor meer informatie, actuele prijzen,  
data en locaties kijk op [www.deduik.com](http://www.deduik.com).

[www.deDUIK.com](http://www.deDUIK.com)