

**Intake** testen: MBTI - Graves - Leerstijlen Kolb en ... je eigen motivatie.  
Elke dag in Villa DaCapo is een thema.

<p><b>Intake</b> Wie en wat ben ik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>MBTI-verdieping</b> gedragspatronen</li> <li>▪ <b>Graves waardentest</b> waarden/motivatoren identiteit en missie belangen</li> <li>▪ <b>Competenties</b> kwaliteiten vaardigheden</li> <li>▪ <b>SWOT</b> sterktes en kansen</li> </ul>	<p><b>Dag 3</b> Waarom kan ik dit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Graves waardentest</b> verdieping, motivatoren kernwaarden</li> <li>▪ <b>Waardenhiërarchie</b> in de groep aan de leiding in je eigen context</li> <li>▪ <b>Rolpatronen</b> doe wat je bent</li> </ul>	<p><b>Dag 6</b> Hoe organiseer ik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zelfmanagement</b> hoe voorkom ik burn-out wat regel ik en wat niet</li> <li>▪ <b>Tijdmanagement</b> over doelen en tijdlijnen visualisaties concreterensen</li> <li>▪ <b>Strategie en Tactiek</b> van doel naar doelstelling van vaag naar resultaat lange en korte termijn</li> <li>▪ <b>SMART-goals</b></li> </ul>
<p><b>Dag 1</b> Wat wil ik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Doelen</b> doelstelling/resultaten</li> <li>▪ <b>Zelfmanagement</b> tijdlijnen, programma's de J en de P (MBTI)</li> <li>▪ <b>Overtuigingen</b> Bepkeringen stimuleringen, loslaten veranderen</li> <li>▪ <b>Transformatie</b> oud en nieuw</li> </ul>	<p><b>Dag 4</b> Hoe doe ik dat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Leerprocessen</b> leerstijlentest leren als volwassene</li> <li>▪ <b>Leren in een groep</b> groepsprocessen reacties en interactie</li> <li>▪ <b>Leren in een bedrijf</b> veranderingen grenzen verkennen grenzen doorbreken</li> <li>▪ <b>Weerstand</b> "out of the box" het onbekende leren</li> </ul>	<p><b>Dag 7</b> Hoe communiceer en implementeer ik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Taalpatronen</b> wat zeg je en wat doe je het patroon van de ander matchen en spiegelen</li> <li>▪ <b>Non-verbaliteit</b> zien, horen en voelen lichaamstalen</li> <li>▪ <b>Onderhandelen</b> conflicten en achtergrond de abstractieladder vastgelopen conflicten</li> <li>▪ <b>Mediation</b> bemiddeling en afspraken</li> </ul>
<p><b>Dag 2</b> Wat kan ik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Specialisme</b> weten, kunnen en doen</li> <li>▪ <b>MBTI-verdieping</b> ontwikkeldomeinen kwaliteiten en valkuilen</li> <li>▪ <b>Generalisme</b> overzicht ontwikkelen leren waarnemen</li> <li>▪ <b>Beslissen</b> gevoel en verstand</li> <li>▪ <b>Organiseren</b> structureren beschouwen</li> </ul>	<p><b>Dag 5</b> Wat stimuleert me</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zicht op remmingen</b> wat zit er in je hoofd opheffen blokkades</li> <li>▪ <b>Bewustzijn</b> bewust en onbewust onderbewust</li> <li>▪ <b>Quantumtheorie</b> onderdeel van geheel (on)balans in balans</li> <li>▪ <b>Afstand nemen</b> over posities</li> <li>▪ <b>Empowerment</b> ontdek de reus in jezelf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Transformatieprocessen</b> eerst de oude jas uit hoe anderen je terugduwen</li> <li>▪ <b>Nieuw definitief gedrag</b> vastzetten van gedrag zoek en vervang: ankeren</li> </ul> <p>Evaluatie Wat heb ik bereikt!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Nieuw definitief gedrag</b> reacties omgeving hoe blijf ik ontwikkelen?</li> </ul> <p><b>Wees die je wilt zijn</b></p>

# Zet je leven op de rit

## Zelfmanagement retraite



**COACH BV** organiseert een exclusieve week **zelfmanagement retraite** voor **zakelijke relaties** in Villa DaCapo in Frankrijk. Deze intensieve retraite start op zondagavond en eindigt op zaterdagochtend, na het ontbijt. Je verblijft zeven dagen op een inspirerende locatie waarbij we de ochtend van elke dag vullen met het bespreken van een thema. In de middag en avond verwerken we de materie door middel van activiteiten. De gehele retraite bestaat uit tien thema's. Villa DaCapo is de start van een individueel zelfmanagement ontwikkelingstraject.

Alles rondom jouw retraite is volledig verzorgd. Dus ... je hoeft alleen bezig te zijn met je eigen ontwikkeling. Tussen de werkdagdelen door is er voldoende tijd voor individuele gesprekken en coaching. Elke dag doe je stappen in de richting van je persoonlijke doel(en) en worden je resultaten zichtbaarder en concreter.

## Doel en resultaat van de coaching

Het doel van je zelfmanagement retraite is een proces van bewust ontwikkelen van jezelf. Op basis van de thema's in het programma krijg je inzicht in je huidige zelfmanagement patronen. Een even belangrijk doel is het transformeren van overtuigingen: **die** leiden tot het ontwikkelen van nieuw gedrag. Je staat opnieuw met kracht in je identiteit en je kunt zijn die je wilt zijn. Nu kun je volop gebruik maken van alle kwaliteiten die je al tot je beschikking had. De theorie in de ochtend en de activiteiten in de middag genereren feedback op je ontwikkeling. **Resultaat voor het grijpen!** De ochtendsessie is diepgaand. De middagactiviteiten zorgen voor de verwerking. Door de coaching en de **COACH BV**-methodiek® in Villa DaCapo kom je tot je **kern**. In Villa DaCapo geef je jezelf, als mens, als **leidinggevende** of **zelfstandige** een extra impuls (een "boost") om je doel(en) te bereiken.

## Doelgroep

De zelfmanagement retraite is exclusief voor zakelijke cliënten van **COACH BV**. Een intake met persoonlijkheidsvragenlijst (MBTI), waardentest (Graves) en leerstijlentest (Kolb), is de basis. Met Villa DaCapo bespaar je jezelf een lang coachingtraject met elke twee weken een afspraak. Villa DaCapo is dé manier om **efficiënt en effectief** resultaten te behalen in veel kortere tijd. De investering is € 2.950,- per persoon (excl. BTW) voor een mix van coaching/ counselling, "1 op 2"-coaching en verwerking (totaal ± 90 uur). De kosten voor accommodatie en verblijf worden apart gefactureerd (± € 995,-). Villa DaCapo is zeer geschikt als start van reïntegratie of als "keerpunt in je (werk)leven".

## Dus ...

- Intake, testing en feedback daarop: evaluatie twee tot zes weken na terugreis
- 7 dagen intensieve zelfmanagement retraite en coaching
- Vol pension en volledige verzorging in een bijzondere kamer.

## COACH BV

Het **COACH BV** Team bestaat uit Hans Koch die meer dan 35 jaar praktijkervaring heeft met het coachen/counsellen (en therapie) van mensen, directie en management in ontwikkelingstrajecten en een toegevoegde faciliterende coach.

## Logboek en werkboek

Je houdt je ontwikkelingen bij in een werkboek. Dagelijks filter je deze in een logboek. Daarin zitten ook de werkbladen en hand-outs, zodat je een geweldig naslagwerk krijgt.

## Programmastructuur

- 08.00 ontbijt, kaderzetting en theoretische benadering dagthema
- 11.00 start intensief verwerkings- en metaforisch programma, inclusief lunch
- 16.00 reflectie op de dag, koppeling van theorie en praktisch programma
- 17.00 individuele verwerking van het dagthema, bijhouden leerdagboek, consultaties
- 19.00 evaluatie van het dagthema, overzicht weekthema, voorbereiding volgende dag
- 19.30 aperitief en diner samen met andere gasten in Villa DaCapo
- 22.00 afsluiting van de dag, afsluiting gezamenlijk programma.



### Data Villa DaCapo

Neem contact op en we bespreken je komst naar Frankrijk.

**Op aanvraag realiseren we voor groepen en/of managementteams in Frankrijk een speciaal programma.**

**Er is ook een "light" versie beschikbaar voor privé cliënten. Vraag er naar.**

### COACH BV

Traay 301 H 30

3971 GM Driebergen-Rijsenburg

T : + 31 (0) 6 53 38 92 54

E : [info@coach-bv.eu](mailto:info@coach-bv.eu)

W: [www.coach-bv.eu](http://www.coach-bv.eu)

### HET COACHTEAM

Hans Koch en een collega coach begeleiden team- & organisatie-ontwikkeling. Al onze coaches zijn gekwalificeerd in de MBTI en opgeleid als managementcoach. Ze hebben diverse achtergronden, waardoor we coaching en training en ook therapie kunnen aanbieden, in alle branches.