

## The Next Step

### Training voor slimme, intuïtieve denkers

Je bent snel van begrip, doorziet dingen vaak intuïtief. Je behaalt voor de buitenwereld prima resultaten. En toch ... Je hebt het gevoel dat er meer in zit. In je huidige werk en leven kun je dat niet voldoende inzetten. Je hebt het gevoel dat je wordt afgeremd door je omgeving, of je remt jezelf om aan de verwachtingen te voldoen. Terwijl je weet en voelt dat je tot veel meer in staat bent als je jezelf dat toestaat. En als je zou weten hoe je dat zou moeten doen.



**The Next Step brengt je naar de volgende stap in je ontwikkeling met het perspectief op je grotere potentieel. Je leert contact te maken met je mogelijkheden, waardoor je effectief gebruik gaat maken van je talenten.**

## Over The Next Step

The Next Step is een vierdaagse training met een kleine groep mensen die zich herkennen in dit verhaal. Het is een intensieve training met veel aandacht voor je persoonlijke ontwikkeling onder leiding van twee ervaren trainers. De inhoud van de training wordt bepaald aan de hand van de ontwikkelwensen van iedere deelnemer en de gedeelde ervaring daarin.

De eerste drie trainingdagen vinden plaats binnen een periode van 3 tot 4 maanden. Een aantal maanden daarna volgt een verdiepingdag.

Vooraf en tussentijds krijg je hulpmiddelen aangereikt voor zelfonderzoek door middel van vragenlijsten over communicatie, struikelblokken en emotionele behoeften. Ook bieden we achtergrondinformatie en literatuurtips.

Tijdens The Next Step Kerndagen werken we veel met ervaringsgerichte oefeningen om jezelf op een dieper niveau aan te spreken. Daarnaast is er ruimte voor vragen en discussie. Juist de uitwisseling met elkaar blijkt heel waardevol. Het is vaak een verademing om met mensen te zijn die denken zoals jij.

Na de derde kerndag is er een periode van 3 tot 5 maanden waarin je de tijd en ruimte hebt om daadwerkelijke veranderingen door te voeren op basis van jouw ervaringen en ontdekkingen. Tijdens The Next Step Verdiepingdag onderzoeken we wat er is veranderd in jouw functioneren en wat je nog nodig hebt om deze ontwikkeling voort te zetten.

Zo wordt dit een groeitraject van ongeveer 9 maanden. Een mooie periode om tot echte verandering te komen!

HB-trainingen geeft al jaren communicatietrainingen aan mensen met talenten en mogelijkheden die ruim boven

het gemiddelde liggen. Vanuit onze brede ervaring en deskundigheid bieden we maatwerk per deelnemer en zorgen we ervoor dat ieder het maximale uit deze trainingdagen kan halen.



## Wat levert The Next Step je op?

Omdat we zo dicht aansluiten bij wat jij wilt leren en daarmee de diepte ingaan, levert The Next Step een doorbraak op in inzichten en ervaringen die je helpen de positie in te nemen die echt bij je past. Het uitwisselen met anderen met vergelijkbare ervaringen werkt hierbij zeer bekrachtigend. Concreet vertaald levert The Next Step een significante bijdrage aan het volgende:

- Je wordt je bewust van je talenten en waar die tot hun recht kunnen komen.
- Je kunt de positie innemen die beter past bij je talenten en mogelijkheden.
- Je hebt meer zelfinzicht en zelfvertrouwen.
- Je communiceert effectiever.

# Informatie

## Kennismakingsgesprek

Een individueel gesprek met één van de trainers om te kijken of The Next Step bij jouw vraag past.

## The Next Step Kerndagen

Drie intensieve trainingdagen met twee deskundige trainers. Zodra er voldoende aanmeldingen zijn om een groep te starten, plannen we deze dagen op een maandag of donderdag binnen een periode van 3 à 4 maanden. Minimaal 6 en maximaal 8 deelnemers per groep.

## The Next Step Verdiepingsdag

Deze verdiepingsdag is inclusief en wordt gepland 3 tot 5 maanden na de derde trainingdag.

## Prijs

The Next Step inclusief Kerndagen en Verdiepingsdag: € 2.000 excl. BTW. Voor particulieren hanteren wij in overleg aangepaste tarieven.

## Locatie

Wij werken met mooie, rustige locaties in de omgeving van Deventer of Utrecht. Per groep wordt de meest passende locatie bepaald.



## Reacties van deelnemers:

*“Twee trainers met existentiële kennis en kunde. Een passie voor hun vak en liefde voor het werken met mensen. Effectief communiceren voor slimme mensen vraagt om precisie en tact. In het samenspel weten de trainers een hoogtepunt te bereiken en is effectief communiceren gezamenlijk, als authentiek individu, te leren.”*

— **Limke**

*“Ervaar dat er meer mensen zijn die de wereld om ons heen net zo beleven als jij en ontdek dat er andere manieren zijn dan de rationele benadering om je doelen te ontdekken en je keuzes vorm te geven.”*

— **Peter**

*“Wat een fantastische training! Geweldige, kundige begeleiders. Op een ongedwongen, ontspannen manier de diepte met mezelf ingegaan. Van denken naar voelen. Resultaat: zelfacceptatie, meer ontspanning en krachtiger in het leven staan.”*

— **Mariska**

## Voorbeelden van ontwikkelwensen

- Hoe blijf ik bij mezelf en stel ik daarin grenzen?
- Hoe voorkom ik dat mensen mij ‘te enthousiast’ of ‘te snel’ vinden?
- Hoe kan ik mijn verwachtingen op anderen afstemmen?
- Hoe kan ik gaan staan voor mijn eigen koers?
- Hoe ga ik om met mijn stressgevoeligheid?
- Hoe ga ik om met mensen die mij betweterig vinden?
- Help mij ontdekken waar ik ècht voor ga.
- Hoe kan ik leren vertrouwen op mijn intuïtie?



Arja Roozmond

counseling - meditatie training  
relatiebegeleiding

Marga Spaanjaars

coaching - training  
KernTalentedanalyse

# Aanmelden of informatie?

Neem contact op voor een  
vrijblijvende afspraak

Marga Spaanjaars  
06 51 642 662  
contact@hb-trainingen.nl

HB-trainingen is een geregistreerd handelsmerk  
van Het kan anders - coaching  
KvK: 50721631 | BTW: NL001692019B29