

Gebruik dit formulier vooral voor jezelf ter voorbereiding van een gesprek met de werkgever of beantwoord de vragen, deel het formulier en ga het gesprek aan over budget en tijdinvestering.

Aan de leidinggevende of HR-afdeling van:

Jouw naam:

Verzoek tot vergoeding training - Zelfleiderschap & Keuzevrijheid

4-daagse training Human Design & Opstellingen · Breda · 2027

Ik heb interesse in deelname aan de 4-daagse training **Zelfleiderschap & Keuzevrijheid met Human Design en Familie opstellingen**. In dit document lees je wat de training inhoudt, wat dit mij als mens - en daarmee jou als werkgever - concreet oplevert. Aan het eind vind je mijn persoonlijke leerdoelen, die ik met je wil bespreken.

OVER DE TRAINING

Wat houdt de training in?

Het is een intensieve, kleinschalige training voor werkenden en ondernemers die verlangen naar meer regie over eigen loopbaan en leven, meer effectiviteit en werkplezier. De training combineert twee methodieken:

- **Human Design** — inzicht in jouw unieke energetische blauwdruk: hoe je van nature werkt, beslissingen neemt en energie beheert.
- **Familie, systeem- of organisatie opstellingen** — een methode om onbewuste patronen zichtbaar te maken die iemand belemmeren in werk en leven. Iedere deelnemer ontvangt een persoonlijke begeleide opstelling.

Dag 1: Zelfinzicht Human Design theorie en jouw persoonlijke blauwdruk. Lichaamsbewustzijn: waar voel jij jouw energie? Een dag met Human Design opstellingen.	Dag 2: Patroonherkenning Ervaringen delen. Eerste persoonlijke opstellingen: blokkades en patronen worden zichtbaar.
Tussenperiode: buddy-systeem Gekoppeld aan een mededeelnemer: minstens één ontmoeting (fysiek of online) om te oefenen en elkaars spiegel te zijn.	Dag 3: Integratie & opstellingen Ervaringen integreren. Resterende persoonlijke opstellingen. Richting en concrete stappen voor de praktijk.
Nazorgdag: intervisie en integratie in werk & business Enkele weken na de derde trainingsdag komen we opnieuw samen. Je deelt hoe het gaat met toepassen van het geleerde, wisselt ervaringen uit met mede-deelnemers en reflecteert op jouw proces — consolidatie, geruststelling en verdere groei.	

VOORDELEN VOOR WERKGEVER EN TEAM

Meer zelfleiderschap & eigenaarschap Medewerker leert het eigen energiepatroon kennen en handelt meer vanuit intrinsieke motivatie. Minder bijsturing nodig, meer initiatief en regie.	Hogere duurzame inzetbaarheid Inzicht in energie en patronen vermindert het risico op uitval door stress of burn-out. De medewerker leert tijdig grenzen te stellen.
Betere samenwerking en communicatie Wie zichzelf begrijpt, begrijpt anderen beter. Minder wrijving, meer verbinding en effectievere samenwerking in het team.	Patroonherkenning & persoonlijk leiderschap Systemische opstellingen maken onbewuste dynamieken zichtbaar. Dat helpt bij het doorbreken van vaste patronen — ook in teamverband.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Details op een rij

Data	Dinsdageditie: 2 en 9 februari, 2 maart en 13 april 2027 Maandageditie: 24 en 31 mei, 14 juni en 12 juli 2027
Tijden	10:00–16:30 (inloop vanaf 09:30 – uitloop tot max. 17:00)
Locatie	Druivenstraat 3 te Breda · gratis parkeren, bereikbaar per OV
Groep	Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers
Inbegrepen	Koffie, thee, lunch, tussendoortjes, naslag en oefenmateriaal
Investering	€ 750 excl. 21% btw (regulier) € 699 excl. 21% btw (early bird)
Fiscaal	Op te voeren als bedrijfsopleiding; btw doorgaans terugvorderbaar.

Mijn leerdoelen — aan te vullen door de medewerker

Voordat ik dit gesprek aanga met mijn leidinggevende, heb ik nagedacht over wat ik wil leren en waarom dat relevant is voor mijn werk.

Wat wil ik leren of ontwikkelen door deelname aan deze training?

Hoe verwacht ik dat deze training mijn functioneren versterkt?

Welk patroon of welke uitdaging wil ik concreet aanpakken — in mijn werk of in mijn samenwerking? (Laat open als je dit nog niet weet.)

Hoe ga ik mijn leidinggevende informeren over wat ik heb geleerd? (bijv. gesprek, evaluatie, verslag)

Naam medewerker:

Datum:

CONTACT TRAINERS EN MEER INFORMATIE

Maaïke de Bruijn

NOLOC Loopbaanprofessional, re-integratiespecialist & ondernemerscoach

M: 06 31 69 11 32

info@bewustzijninwording.nl

www.bewustzijninwording.nl/training-human-design-opstellingen-breda

Hanneke Speekenbrink

Energetisch traumatherapeut & fotograaf

M: 06 14 63 95 95

hanneke@whoyouare.nl

[Zelfleiderschap en keuzevrijheid - who YOU are](#)