

Aan de leidinggevende of HR-afdeling van:

## **Verzoek tot vergoeding training — Zelfleiderschap & Keuzevrijheid**

3-daagse training Human Design & Opstellingen · Breda · 8 juni, 15 juni & 6 juli 2026

Als medewerker heb ik interesse in deelname aan de 3-daagse training **Zelfleiderschap & Keuzevrijheid met Human Design en Familieopstellingen**. 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.

<b>Dag 1 — 8 juni: Zelfinzicht</b> Human Design theorie en jouw persoonlijke blauwdruk. Lichaamsbewustzijn: waar voel jij jouw energie?	<b>Dag 2 — 15 juni: Patroonherkenning</b> Ervaringen delen. Eerste persoonlijke opstellingen: blokkades en patronen worden zichtbaar.	
<b>Tussenperiode: buddy-systeem</b> Gekoppeld aan een mededeelnemer: minstens één ontmoeting (fysiek of online) om te oefenen en elkaars spiegel te zijn.	<b>Dag 3 — 6 juli: Integratie</b> Ervaringen integreren. Resterende persoonlijke opstellingen. Richting en concrete stappen voor de praktijk.	

### **WAT LEVERT HET DE ORGANISATIE OP?**

#### **Voordelen voor werkgever en team**

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

## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Details op een rij

<b>Data</b>	8 juni, 15 juni en 6 juli 2026 (maandagen)
<b>Tijden</b>	10:00–16:00 (inloop vanaf 09:30)
<b>Locatie</b>	Druivenstraat 3 te Breda · gratis parkeren, bereikbaar per OV
<b>Groep</b>	Minimaal 6, maximaal 12 deelnemers
<b>Inbegrepen</b>	Koffie, thee, lunch, tussendoortjes, naslag en oefenmateriaal
<b>Investering</b>	€ 597 excl. 21% btw (regulier)   € 527 excl. 21% btw (early bird)
<b>Fiscaal</b>	Op te voeren als bedrijfsopleiding; btw doorgaans terugvorderbaar.

### Mijn leerdoelen — in 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. Hieronder mijn voorbereiding.

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

### Hoe verwacht ik dat deze training mijn functioneren in mijn huidige rol 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 EN MEER INFORMATIE

<b>Maaike de Bruijn</b> Loopbaanprofessional & Re-integratie Specialist M: 06 31 69 11 32 <a href="mailto:info@bewustzijninwording.nl">info@bewustzijninwording.nl</a>  <a href="http://www.bewustzijninwording.nl/training-human-design-opstellingen-breda">www.bewustzijninwording.nl/training-human-design-opstellingen-breda</a>	<b>Hanneke Speekenbrink</b> Energetisch traumatherapeut & fotograaf M: 06 14 63 95 95  <a href="mailto:hanneke@whoyouare.nl">hanneke@whoyouare.nl</a>  <a href="http://www.whoyouare.nl/zelfleiderschap-en-keuzevrijheid">www.whoyouare.nl/zelfleiderschap-en-keuzevrijheid</a>	
---	---	--