

Workshop voor de spitsuurvrouw

INCLUSIEF VOOR
ELKE DEELNEMER



Jouw persoonlijke survivalgids
voor de ratrace van elke dag.

Onder de deskundige leiding van:

Sara van Wesenbeeck
Life & Business Coach
BARKING DOGS



IFBD

Institute for Business
Development



WAAROM DIT PROGRAMMA?

DRUKDRUKDRUK ...

Verslik je je wel eens in het leven? In de wirwar van rollen, taken en to do's? In 'nog even iets hier' en 'nog snel iets daar'? Als spitsuurvrouw komt er heel wat op je af. Je hebt het drukdrukdruk met je boeiende baan, met het leiden van je team, het runnen van je huishouden, met je veeleisende lieve kroost en je relaties. En aan het eind van je drukke dag heb je meestal enkel frustratie geoogst en nog meer 'losse eindjes'.

WEG UIT DE RATRACE ...

Hoe graag je het ook wil, het is niet makkelijk om uit de ratrace te stappen. Toch lukt het jou zonder twijfel ook! In de 'workshop voor de spitsuurvrouw' zet life & businesscoach Sara Van Wesenbeeck je alvast in de juiste versnelling voor een leven met minder stress en frustratie en meer kwali-tijd.

MANAGE DE SPITSUURMOMENTEN

Sara leert je de spitsuurmomenten in je leven en werk beter te managen. Ze reikt nuttige en haalbare strategieën en beproefde recepten aan, zodat je niet langer hoeft te zwichten voor de waan(zin) van de dag. Je combineert voortaan vlot al je rollen, vindt rust en evenwicht én houdt weer tijd over voor datgene wat er echt toe doet.

WORD TERUG REGISSEUR VAN JE EIGEN LEVEN

De 'workshop voor de spitsuurvrouw' is een absolute mustfollow voor elke vrouwelijke manager, leidinggevende of professional die weer zelf de regisseur wil worden van haar leven!

DE WRITER'S CLASS

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"Het handboek voor de spitsuurvrouw" maakt deel uit van de Writer's Class. Het IFBD selecteert voor u de beste managementboeken, maar ook de beste schrijver-trainers.

Na deze Writer's Class gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.



DE DOCENT

Sara Van Wesenbeeck is een ervaren life & businesscoach, erkend business-mediator en bemiddelaar bij arbeidsconflicten, professional organizer, spreker, trainer en auteur bij haar bedrijf "Barking Dogs" - bureau voor coaching | mediation | organizing | training. Sara coacht managers, ondernemers en individuen in binnen- en buitenland bij het realiseren van een leven met minder stress en meer kwali-tijd.

Ze is auteur van drie boeken waaronder 'Het handboek voor de spitsuurvrouw' en 'Het slimme organizing boek' (uitgegeven bij Lannoo). Sara is een veelgevraagd expert in de media. Als ervaren en bevlogen spreker en trainer zet Sara je in geen tijd in de juiste versnelling om prettig te werken en te leven en meer te doen op minder tijd.

Programma

In deze 'Workshop voor de spitsuurvrouw' ga je - onder meer - met deze thema's aan de slag:

- Heb je het echt te druk om te leven?
- Zit 'drukdrukdruk' in het DNA van een (spitsuur) vrouw?
- Zijn multitasken en laptop-lunchen het juiste antwoord op je drukke leven?
- Hoe ga je om met je verschillende rollen?
- Welke factoren dragen bij tot het succes van je dag?
- Hoe manage je de spitsuurmomenten in je leven en werk?
- Hoe maak je met een drukke agenda toch tijd voor jezelf?
- Hoe worden je acties niet alleen efficiënt, maar ook effectief?
- Hoe buig je de waan van de dag om naar productief - en vooral prettig - leven en werken?
- Hoe word je weer regisseur van je eigen leven?

Kortom, deze 'workshop voor de spitsuurvrouw' is je persoonlijke survivalgids voor de ratrace van elke dag!

Het handboek voor de spitsuurvrouw



INCLUSIEF VOOR ELKE DEELNEMER

“Is hollen door het leven de enige sport die je beoefent? Doe je aan laptop-lunchen en multitasken in de hoop elke dag nog wat extra tijd te winnen? Is brandjes blussen je specialiteit? Lijkt je leven, net als dat van veel vrouwen, één langgerekt spitsuur? Dan is de 'Workshop voor de spitsuurvrouw' bestlist voor jou! In deze workshop maak je niet alleen goede voornemens, je maakt ze eindelijk ook écht waar!”

Sara Van Wesenbeeck
life & businesscoach, spreker en auteur

VERLOOP VAN DE CURSUSDAG

- 08.30 Ontvangst, registratie & koffie.
- 09.00 Start van de cursusdag met voorstelling van de docent.
- 12.30 Lunch.
- 17.00 Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

INSCHRIJVINGS- FORMULIER

>>> Inschrijving faxen op het nr. **+32 50 31 04 21** of e-mail naar **info@ifbd.be**

>>> Rechtstreekse inschrijving via onze website:

INSCHRIJVEN

WORKSHOP VOOR DE SPITSUURVROUW

BEDRIJFSINFORMATIE

FIRMA:

STRAAT / NR. / BUS:

PC / GEMEENTE:

Alg. TEL.-nr.: / FAX-nr.: /

ACTIVITEIT: industrie-productie groothandel & import kleinhandel horeca
 bouwondernemers transport diensten overheid

SECTOR: AANTAL WERKNEMERS:

FACTURATIEGEGEVENS

Facturatie-adres:

Uw referentie:

BTW-nummer:

DEELNEMERS

Dhr. / Mevr.:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

Dhr. / Mevr.:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

DATUM & LOCATIE:

>>> zie hiertoe onze website
www.ifbd.be

KOSTPRIJS:

€ 795 excl. BTW

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan op onze diverse trainings-locaties veelal een overnachting boeken om zodanig de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvatten en/of afsluiten.

Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link:

[www.ifbd.be/nl/over-ons/
algemene-voorwaarden](http://www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden)

INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

DEELNAMEKOSTEN

De deelnameprijs aan dit programma bedraagt **795 Euro** excl. 21 % BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag(en). U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD per extra deelnemende collega **5 % extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20 %** (= 5 deelnemers of meer).

De Vlaamse Overheid investeert in opleiding: tot 40% korting!

Het IFBD is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 40% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: www.kmo-portefeuille.be.

INSCHRIJVING

U kan zich op diverse wijzen inschrijven:

- Bij voorkeur via onze website www.ifbd.be of via e-mail: info@ifbd.be
- U faxt uw inschrijving op **+32 50 31 04 21**
- Via de **post**: nv IFBD, Zeeweg 155, 8200 Brugge

U kan steeds uw reservatie telefonisch op het nr. **+32 50 38 30 30** doorgeven. Een schriftelijke bevestiging echter blijft vereist. Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**. **Annulatie**.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijven en de cursus. Indien wij **2 weken voor de cursus** uw schriftelijke annulatie mogen ontvangen wordt u 75 Euro annulatiekost doorgerekend.

Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag bent u ons het integrale bedrag verschuldigd. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

IFBD-DATABASE

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze – geregistreerde - database. Uw informatie is voor eigen gebruik en wordt nooit aan derden doorgegeven. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 - recht op inzage en correctie/wijziging van uw gegevens.

U kan ons bereiken via telefoon **+32 50 38 30 30**, via fax: **+32 50 31 04 21** of via e-mail: info@ifbd.be.