



Ledenkorting ICC-PMM

15 % op workshops

15 % op maatwerk

10 - 15 % op groepstraining

10 - 15 % op coaching

Stressmanagement met je hart ♥ wantdatklopt.nl

Effectieve methode

Wantdatklopt.nl leert managers en medewerkers beter omgaan met uitdagende situaties met de HeartMath of hartcoherentie methode. Dit is een effectieve en wetenschappelijk onderbouwde methode die wereldwijd al meer dan 25 jaar succesvol wordt toegepast bij bedrijven, onderwijs, zorg, (top)sport en politie.

Effecten

- meer mentale veerkracht
- meer emotionele balans
- minder stressgevoelens
- meer energie en vitaliteit
- betere communicatie
- beter slapen

Concreet en leuk!

Door het hartritme bewust te beïnvloeden met eenvoudige (ademhalings)technieken vermindert stress en ontstaat meer veerkracht. Bijzonder daarbij is, dat het eigen hartritme via een oorsensor zichtbaar wordt gemaakt op de computer. Dat maakt trainen concreet en leuk. Trainen kost weinig tijd en de resultaten zijn snel merkbaar. Eenmaal aangeleerd zijn de technieken overal toepasbaar in het dagelijks leven (uiteraard zonder computer).

Aanbod wantdatklopt.nl

Voor bedrijven en organisaties verzorgt wantdatklopt.nl in-company workshops, groepstrainingen, inspiratiesessies en individuele coaching op het gebied van veerkracht/stressmanagement en slapen. Workshops en trainingen worden, in overleg, uitgevoerd op iedere geschikte locatie en individuele coaching in de trainingsruimte van wantdatklopt.nl in Meppel. Hiervan kan ook gebruik worden gemaakt voor groepen tot 8 personen.

Exclusief aanbod voor bedrijven aangesloten bij ICC-PMM

Bedrijven en organisaties die lid zijn van ICC-Parkmanagement Meppel krijgen korting bij het organiseren van in-company workshops of trainingen voor hun medewerkers. 15% korting op workshops en maatwerk en 10 - 15% op groepstrainingen en individuele coaching. Leden die deelnemen aan de Presentverzekering kunnen groepstraining en coaching vergoed krijgen via Zilveren Kruis.

Open inschrijving

Naast het afnemen van in-company oplossingen kunnen leden van ICC-PMM en hun medewerkers ook deelnemen aan workshops en groepstrainingen van wantdatklopt.nl met vrije inschrijving. Dan geldt een korting van 10%.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anette de Jong via mail (anette@wantdatklopt.nl) of telefonisch (06 - 46 33 26 06). Of bekijk eerst de informatie op de website www.wantdatklopt.nl

Hierna volgt een deel van het aanbod, met prijsindicatie.



Het aanbod van wantdatklopt.nl

Naast het standaard aanbod is maatwerk mogelijk. Het aanbod hierna geldt uitsluitend voor in-company trainingen. Alle workshops, groepstrainingen en coaching zijn geschikt voor management en medewerkers in alle functies. Ze bestaan uit een combinatie van theorie, verschillende werkvormen en oefenen met de computer.

Alle prijzen zijn exclusief 21% btw. Op het hele aanbod zijn de Algemene Voorwaarden van toepassing. De kortingen gelden voor workshops en trainingen in Meppel. Maatwerk, andere locaties en aanpassingen zijn mogelijk, eventueel tegen meerprijs. Het combineren van verschillende kortingen en acties is niet mogelijk.

Workshop: Veerkracht

Tijdsindicatie	2,5 à 3 uur
Deelnemers	4 - 12 deelnemers
Onderwerpen	De effecten van stress op het lichaam en het denkvermogen, uitleg van de HeartMath- of hartcoherentie methode, manieren om veerkracht te vergroten, energiegevers en -nemers, persoonlijk oefenen met de computer, maatregelen voor duurzame stressreductie.
Locatie	Locatie en presentatieapparatuur worden verzorgd door de opdrachtgever
Investing	€ 575
Met 15% korting	€ 488 per workshop ongeacht het aantal deelnemers tot 12 personen

of:

Deelnemers	4 - 8 deelnemers
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Investing	€ 40 per persoon, inclusief koffie/thee/water en iets lekkers
Met 15% korting	€ 34 per persoon, inclusief koffie/thee/water en iets lekkers

Workshop: Beter Slapen

Tijdsindicatie	2,5 à 3 uur
Deelnemers	4 - 12 deelnemers
Onderwerpen	Voorwaarden voor een goede nachtrust, invloed van gedachten en emoties op het gevoel van rust en veiligheid, lichaam en brein kalmeren, uitleg van de HeartMath- of hartcoherentiemethode, persoonlijk oefenen met de computer, maatregelen voor duurzame stressreductie.
Locatie	Locatie en presentatieapparatuur worden verzorgd door de opdrachtgever
Investing	€ 575
Met 15% korting	€ 488 per workshop ongeacht het aantal deelnemers tot 12 personen

of:

Deelnemers	4 - 8 deelnemers
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Investing	€ 40 per persoon, inclusief koffie/thee/water en iets lekkers
Met 15% korting	€ 34 per persoon, inclusief koffie/thee/water en iets lekkers

Veerkrachtraining: Vergroot je veerkracht, verminder je stress!

Tijdsindicatie	6 x 3 uur (verdeling flexibel)
Deelnemers	8 - 12 deelnemers
Onderwerpen	Strategieën om veerkracht te vergroten en vast te houden, nieuwe neurale patronen aanleren, de kracht van emoties, de kracht van verbeelding, coherent communiceren, intuïtie, persoonlijk actieplan, aanleren en toepassen van verschillende technieken met de computer.
Locatie	Locatie en presentatieapparatuur worden verzorgd door de opdrachtgever
Investing	€ 321 per persoon, incl. lesmateriaal
Exclusief	Noodzakelijke apparatuur voor thuisgebruik vanaf € 60 (huur) of € 140 (koop)
Optie	Effectmeting € 25 per persoon
Met 10% korting	€ 289 per persoon + apparatuur vanaf € 50 (huur) of € 140 (koop)
Met 15% korting	€ 272 per persoon + apparatuur vanaf € 50 (huur) of € 140 (koop)

2^e en volgende groepstraining binnen 12 maanden 15% korting

of:

Tijdsindicatie	6 x 2,5 uur (verdeling flexibel)
Deelnemers	4 - 8 deelnemers
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Investing	Identiek aan groepstraining 8 - 12 deelnemers, maar inclusief koffie/thee/water en iets lekkers

Via Present
Zilveren Kruis Prijsstelling door HeartMath Benelux, geen korting mogelijk

Slaaptraining: Uitgeslapen werkt beter!

Tijdsindicatie	6 x 3 uur (verdeling flexibel)
Deelnemers	8 - 12 deelnemers
Onderwerpen	Vergelijkbaar met de veerkrachtraining met gerichte aandacht voor strategieën voor beter slapen; slaaphygiëne, natuurlijke slaapritmes, voorwaarden voor een goede nachtrust, invloed van gedachten en emoties, nieuwe neurale patronen aanleren, persoonlijk actieplan, aanleren en toepassen van verschillende technieken met de computer.
Locatie	Locatie en presentatieapparatuur worden verzorgd door de opdrachtgever
Investing	Vanaf € 321 per persoon, incl. lesmateriaal
Exclusief	Noodzakelijke apparatuur voor thuisgebruik vanaf € 60 (huur) of € 140 (koop)
Optie	Effectmeting € 25 per persoon
Met 10% korting	€ 289 per persoon + apparatuur vanaf € 50 (huur) of € 140 (koop)
Met 15% korting	€ 272 per persoon + apparatuur vanaf € 50 (huur) of € 140 (koop)

2^e en volgende groepstraining binnen 12 maanden 15% korting

of:

Tijdsindicatie	6 x 2,5 uur
Deelnemers	4 - 8 deelnemers
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Investing	Identiek aan groepstraining 8 - 12 deelnemers, maar inclusief koffie/thee/water en iets lekkers

Via Present
Zilveren Kruis Prijsstelling door HeartMath Benelux, geen korting mogelijk

Individuele coachingstrajecten: Werken aan veerkracht! en Uitgeslapen werkt beter!

Coaching is geschikt voor iedereen die behoefte heeft aan meer flexibiliteit v.w.b. tijd of discretie of bij een concentratiebeperking. Het programma voor stressreductie "Werken aan veerkracht" is beoordeeld als een effectieve interventie bij re-integratie in een onderzoek gefinancierd door het UWV.

Individuele coaching: Werken aan veerkracht!

Tijdsindicatie	7 x 1 uur	7 x 1,5 uur
Deelnemers	individueel	individueel
Investing	€ 679	€ 966

Met 10% korting	€ 611	€ 869
Met 15% korting	€ 577	€ 821

2^e en volgende coachingstraject binnen 12 maanden 15% korting
(Geen korting op trajecten van 45 minuten)

Inclusief	Lesmateriaal, resultaatmeting
Exclusief	Noodzakelijke apparatuur voor thuisgebruik vanaf € 60 (huur) of € 140 (koop)
Onderwerpen	Strategieën om veerkracht te vergroten en vast te houden, nieuwe neurale patronen aanleren, de kracht van emoties, de kracht van verbeelding, coherent communiceren, intuïtie, persoonlijk actieplan, aanleren en toepassen van verschillende hartcoherentie-technieken met de apparatuur.
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Via Present Zilveren Kruis	Prijsstelling door HeartMath Benelux, geen korting mogelijk

Individuele coaching: Uitgeslapen werkt beter!

Tijdsindicatie	7 x 1 uur	7 x 1,5 uur
Deelnemers	individueel	individueel
Investing	€ 679	€ 966

Met 10% korting	€ 611	€ 869
Met 15% korting	€ 577	€ 821

2^e en volgende coachingstraject binnen 12 maanden 15% korting
(Geen korting op trajecten van 45 minuten)

Inclusief	Lesmateriaal, resultaatmeting
Exclusief	Noodzakelijke apparatuur voor thuisgebruik vanaf € 60 (huur) of € 140 (koop)
Onderwerpen	Vergelijkbaar met veerkracht coaching met gerichte aandacht voor strategieën voor beter slapen; slaaphygiëne, natuurlijke slaapritmes, voorwaarden voor een goede nachtrust, invloed van gedachten en emoties, nieuwe neurale patronen aanleren, persoonlijk actieplan, aanleren en toepassen van verschillende technieken met de apparatuur.
Locatie	Trainingsruimte wantdatklopt.nl, Koningsvaren 5, Meppel
Via Present Zilveren Kruis	Prijsstelling door HeartMath Benelux, geen korting mogelijk