

## PERSONAL

Waar ben je goed in? Wat kan beter? Hoe vaak zeg je tegen jezelf: 'ach, zo ben ik nu eenmaal'? Waar wil je verandering in aanbrengen? Kortom: wanneer heb je voor het laatst je persoonlijke balans opgemaakt?

### Ken jezelf: daar begint het mee!

Wie een situatie wil veranderen, zal eerst moeten nagaan hoe die situatie in elkaar zit. Zo zit dat ook met onszelf. Zelfkennis en zelfanalyse zijn het begin van alle wijsheid. Deze aspecten staan dan ook centraal tijdens het Personal Development Seminar (PDS). In vier dagen ontdek je (opnieuw) de mogelijkheden in jezelf en ben je in staat daar je voordeel mee te doen. Je rekt af met belemmeringen (die je vaak zelf opwerpt!) en negatieve overtuigingen. Je ontdekt nieuwe mogelijkheden in jezelf en in je omgeving. Zodat je concreet aan de slag kunt en het doel dat je jezelf stelt, privé of zakelijk, ook werkelijk kunt bereiken. Met als resultaat een duurzaam succes.

*'PDS was één grote stimulans om aan het werk te gaan met het enorme potentieel dat in mij zit. Het gevoel dat mij van alles overkwam werd omgezet in een bewustwording dat ik zelf de touwtjes in handen heb. Keuzes maken doe jezelf!'*

*Johan van den Berg, teamleider ICT Beheer Gemeente Noordwijk*

### Succes is een keuze!

Dit is één van de belangrijkste uitgangspunten van PDS. Het besef, dat je niet hoeft te accepteren wie en wat je bent, maar dat je dat kunt veranderen. PDS verandert jou niet. PDS reikt je alleen het gereedschap aan om na de training doelgericht te werken aan de gewenste verandering van jouw persoonlijke vaardigheden of je eigen situatie. Een nuchtere, no-nonsense training, maar met verrassende resultaten.

## DEVELOPMENT

Wanneer heb je voor het laatst een grote investering gedaan in je huis, de auto, een vakantie of de opleiding van je kinderen? En wanneer heb je voor het laatst geïnvesteerd in je eigen ontwikkeling?

*'Je leert heel veel over jezelf en vooral hoe je door je houding, je reacties en je enthousiasme eigenlijk alleen maar leuke en interessante mensen ontmoet.'*  
*Ria Brussen, directiesecretaresse Stichting Meerwaarde*

### PDS: een investering in jezelf!

Ontwikkeling en groei zijn vaste gegevens in ons leven. Zo stelt iedereen zichzelf wel eens vragen als "Wat wil ik in het leven? Wat is voor mij belangrijk? Waar word ik blij van? Waarom doe ik wat ik doe? En waarom doe ik het op die manier?" Door PDS kom je tot de ontdekking dat je je eigen situatie sterk kunt verbeteren en je groei kunt sturen naar elk gewenst resultaat. Je zult merken dat je niet langer het gevolg bent van de gebeurtenissen om je heen, maar zélf oorzaak wordt. Je wordt je bewust van je eigen mogelijkheden. Je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde nemen toe, evenals de wil en het verlangen om positief en pro-actief in te spelen op veranderingen. Je krijgt duidelijk voor ogen wat je nu eigenlijk wilt bereiken, in harmonie met jezelf en je omgeving. In dat opzicht is het effect van PDS met geen enkele bestaande opleiding of training te vergelijken.

*'PDS is het mooiste cadeau dat ik in mijn leven heb gekregen (en dan reken ik alleen de geboorte van mijn kinderen niet mee...).'*  
*Leo Börger, inspecteur/handhaver Gemeente Alphen aan den Rijn*

## ontwikkeling

resultaat  
harmonie  
kansen  
mogelijkheden  
oplossingen

*'Onbekende medecursisten heb ik in 4 intensieve dagen zien groeien naar betrokken, gepassioneerde, hartverwarmende medemensen. Een betere vorm van teambuilding heb ik nog niet meegemaakt.'*  
*Rick Stijnen, marktmanager Centraal Beheer Achmea*

## doelgericht

praktisch

keuze

investeren

succes

exelix

## SEMINAR

### Introductie

- Doelstelling van PDS
- Praktische afspraken

### Heroriëntatie

- Dominante hindernissen tot persoonlijk succes
- Elimineren van remmende factoren
- Conditionering: begrijpen en er mee omgaan
- Resultaten ↔ energie

### Opbouw

Groeimogelijkheden:

- structuur en werking menselijke geest
- praktische technieken om je innerlijke kracht te herkennen en te gebruiken

Ik organiseer mezelf:

- persoonlijke doelstelling, planning en organisatie: hoe sla je de brug tussen je persoonlijke doelstelling en de bedrijfsdoelstelling?
- beter je geheugen gebruiken
- mentale instelling: denk je in kansen en mogelijkheden of in beren en valkuilen?
- motivatie en zelffontplooiing: waarom doe je wat je doet?

Ik en de anderen:

- persoonlijke profilering: hoe vergroot je jouw natuurlijk leiderschap?
- verbeteren van je communicatieve vaardigheden
- mentale weerbaarheid: hoe bewaar je je innerlijke rust?
- assertiviteit: hoe kom je op voor jezelf?

Ik en de veranderende omgeving:

- probleemoplossend vermogen
- creativiteit en innovatie

### Autonomie

- Fundamentele succesprincipes: hoe houd je je succes ook op langere termijn vast?
- Harmonie met de omgeving: wat heb je aan succes als je het niet kunt delen?
- Persoonlijk ontwikkelingsplan: alles beknopt en praktisch op een rijtje gezet

## Kenmerken van PDS

### Praktisch en doelgericht

Hoewel het concept van PDS is gebaseerd op psychologische inzichten, is de training vooral praktisch van aard en doelgericht. Je praat tijdens de sessies over boeiende thema's zoals je eigen functioneren en dat van anderen, je eigen situatie en die van anderen, maar steeds op een concrete manier. Je ontdekt gaandeweg steeds nieuwe mogelijkheden en kunt die direct vertalen in kansen voor je werk- of privésituatie.

### Intensief

PDS is een buitengewoon intensieve training, die in belangrijke mate steunt op de principes van 'action learning'. Je wordt geconfronteerd met een aantal pittige uitdagingen. De beknopte theorie wordt onmiddellijk in praktijk gebracht. Door deze methode ervaar je de training als een boeiende ontdekkingsreis. Ondanks de trainingsduur van 54 uur, verdeeld over vier dagen, voel je je aan het eind van PDS fit en vol energie.

### Bijzonder

Het bijzondere van PDS is dat je onmiddellijk spectaculaire verbeteringen ervaart, zowel zakelijk als privé. Bijzonder zijn ook de beide docenten. Hun deskundigheid, professionaliteit, ruime praktijkervaring en enthousiasme werken aanstekelijk en zorgen ervoor dat zij je vier dagen lang onafgebroken weten te boeien.

### Locatie

PDS wordt gehouden op een rustige locatie, zodat je ook werkelijk weg bent van de dagelijkse hectiek. Dit draagt ertoe bij dat je volkomen ontspannen aan PDS kunt deelnemen en zo een maximaal resultaat kunt behalen.

## Referenties

Veel organisaties hebben kennis gemaakt met PDS. Inmiddels hebben zo'n 10.000 deelnemers uit Nederland en België het PDS gevolgd. Tot onze relaties behoren ondermeer:

- ABP
- Alphatron BV
- AMC
- Centraal Beheer Achmea
- Dienst Justitiële Inrichtingen/PI Amsterdam
- Dienst SoZaWe Noordwest Fryslân
- Europese Commissie
- FBTO
- Fortis
- Gemeente Alphen aan den Rijn
- Gemeente Amsterdam
- Gemeente Dordrecht
- Gemeente Haarlemmermeer
- Gemeente Katwijk
- Gemeente Noordwijk
- Gemeente Maastricht
- Gemeente Rotterdam
- Gemeente Tilburg
- Gemeente Zwolle
- Hewlett Packard
- ING Direct
- Interpay
- KLPD
- KPN
- Mercedes Benz
- Ministerie van Economische Zaken
- Ministerie van Financiën
- Ministerie van VROM
- Philips
- Rabobank
- Siemens
- Shell
- Stichting Meerwaarde

*'Van begin tot eind wordt je aandacht gevangen. Geen training voor mensen die alles al weten en wars zijn van humor.'*  
Fred Jansen, directeur  
Dienst SoZaWe Noordwest Fryslân

## Informatie

Als je vooraf meer informatie wilt dan kan er een afspraak worden gemaakt, waardoor je een vollediger beeld van PDS krijgt.

### Praktische gegevens

Voor inschrijving dien je een ingevuld inschrijfformulier per post of e-mail naar ons te versturen. Je ontvangt dan een bevestiging. Inschrijvingen worden 2 weken voor aanvang als definitief beschouwd. PDS wordt regelmatig georganiseerd, iedere keer van woensdagochtend tot en met zaterdagmiddag. Op de website vind je de data. Het aantal deelnemers per PDS ligt tussen de 10 en 20, onder begeleiding van 2 docenten. De cursusprijs bedraagt € 1.900 (inclusief terugkommiddag) en € 530 verblijfkosten. Hierover wordt geen BTW geheven aangezien het hier om een onderwijsactiviteit gaat. Enkele weken na PDS wordt een terugkommiddag georganiseerd. Deelnemers kunnen dan ervaringen van en met PDS met elkaar delen. Deze middag wordt begeleid door één van de docenten.

### Garantie

Indien je binnen één week na afloop te kennen geeft ontevreden te zijn over het resultaat van PDS, worden de trainingskosten terugbetaald. Vraag vooraf naar de voorwaarden.

### Exelix

*Personal Development Seminar*

Postbus 9093  
1180 MB Amstelveen  
Tel.: +31 (0) 297 368 998  
www.exelix.nl  
info@exelix.nl

PERSONAL DEVELOPMENT SEMINAR

PDS