

## PDS Inspiratiedag

### Je persoonlijke groei opnieuw in de schijnwerpers?

De PDS Inspiratiedag is dan een kans die voorbijkomt. Gedurende een intensieve dag met andere PDS'ers uit verschillende jaargangen blik je terug op je ervaringen. Wat heb je al weten te realiseren? En hoe is het anderen vergaan? Maar ook: tegen welke belemmeringen loop je aan? En hoe ruim je die op?

De PDS Inspiratiedag activeert je eerdere PDS-ervaring. Dat maakt deze ene dag zo effectief. Je begint niet opnieuw: je gaat verder.

### PDS maar dan anders

De PDS Inspiratiedag is natuurlijk niet hetzelfde als een PDS training. Je ontmoet hier deelnemers van verschillende trainingen uit verschillende jaren. Wat blijft zijn de PDS ideeën en technieken en de gemeenschappelijke ervaring. En natuurlijk het enthousiasme van de trainers!

### Programma samengevat

De dag begint met het opruimen van de PDS-theorie en -techniek. Je vertelt iets over jouw belangrijkste successen en hoort die van anderen. Je formuleert én visualiseert je belangrijkste doel(en) voor de komende tijd. Veel aandacht is er voor concrete instrumenten die je ondersteunen bij het bereiken van je doel.

Met een flink aantal concrete acties op zak voor de komende tijd ga je naar huis. Geïnspireerd en gemotiveerd om opnieuw te werken aan je persoonlijke doelen.

## PDS Intervisie

### De ander als spiegel en als steun

Wie PDS doet, ziet mensen veranderen in 54 uur. Mensen aan wie je anders voorbij zou zijn gegaan, hebben je onverwacht veel te bieden. Anderen houden je een spiegel voor. Anderen kunnen je ook steunen, inspireren en uitdagen. En voor anderen ben jij op jouw beurt "de ander". Je hebt dus zelf ook wat te bieden.

### Een groep is een krachtig veranderinstrument

Een groep mensen met dezelfde PDS achtergrond vormt dus een uitstekende omgeving om opnieuw aan de slag te gaan met je doelen en je idealen. Onder begeleiding van een enthousiaste coach ga je samen aan de slag. Ieders eigen persoonlijke ontwikkeling en doelen blijven daarbij centraal staan. Je krijgt meer keren de volle aandacht en steun van alle anderen.

Elke groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 mensen die allemaal ooit hebben deelgenomen aan PDS. De meeste leden van de intervisiegroep zul je nog niet kennen, maar ze hebben dezelfde boeiende gemeenschappelijke basis.

### Aanpak

Bij aanvang van het traject presenteert je je doelen en geef je aan hoe je deze wilt bereiken. Bovendien beschrijf je je ervaringen tot nu toe en de belemmeringen waar je tegenaan loopt. De groep reageert, stelt vragen, doet suggesties.

In de volgende bijeenkomsten doet iedereen verslag van zijn vorderingen en wordt feedback gevraagd uit de groep. Je krijgt zo gedurende een langere tijd een stevige steun in de rug!

De coach begeleidt het groepsproces, biedt verschillende werkvormen aan en kan ook individuele vragen beantwoorden.

## De ontdekkingsreis gaat door!

PDS... het ligt misschien alweer even achter je. Vergeten doe je het nooit. En ongetwijfeld heb je na de training grotere en kleinere successen geboekt. Maar het dagelijks leven is hectisch. Die intense PDS ervaring van toen komt verder van je af te liggen. Je persoonlijke ontwikkeling krijgt soms minder aandacht dan je zou willen.

Daar is wat aan te doen! Wil je opnieuw tijd en aandacht om te kijken naar wat jou beweegt? Dan biedt Exelix je verschillende mogelijkheden, in groepsverband of individueel:

- **PDS Inspiratiedag:** activeer in één dag je PDS ervaring (in een groep)
- **PDS Intervisie:** samen met anderen je PDS ervaring verbreden en verdiepen (in een groep)
- **PDS Individuele training:** voor wie verder wil (individueel)

De PDS Inspiratiedag is een éénmalige ontmoeting. Intervisie en Individuele training zijn beide een langer traject met verschillende contactmomenten. Alle varianten hebben PDS als basis en alle varianten doen -opnieuw- de PDS vonk overslaan.

*De keus is...  
aan jou!*

## PDS Individuele Training

### Voor wie verder wil

Je vond PDS een boeiende ervaring. Je bent je er van bewust geworden dat je veel meer in je hebt dan je voor mogelijk hield. Maar misschien durf je nog niet voor de volle 100% achter je eigen dromen te gaan staan. Zijn de belemmeringen nog te talrijk. Of slaag je er niet in om je focus vast te houden.

Maar PDS heeft je wel wakker geschud. Je wilt verder.

### Individuele training daagt je uit

Als je behoefte hebt aan intensieve begeleiding waarbij jouw persoonlijke doelen en vragen centraal staan, is individuele training een goede keus.

Gedurende een traject van minimaal 5 sessies sta jij in het middelpunt van de belangstelling. Daarmee krijg je alle ruimte om gericht te zoeken naar wat jou beweegt, belemmeringen te ontcrachten en keuzes te maken.

De trainer daagt uit, confronteert en draagt suggesties aan. Thema's en technieken uit PDS komen opnieuw voorbij. Maar zo nodig draagt de trainer ook aanvullende werkmethode aan. Het hangt af van wat je nodig hebt.

### Traject

Aan de start van het traject maak je afspraken met de trainer over doelstelling en tijdsduur. Eventueel wordt hier ook jouw leidinggevende in betrokken.

Doorgaans bestaat een traject uit tenminste vijf bijeenkomsten van 1,5 uur, vrij kort na elkaar. Er is in ieder geval voldoende tijd om de afspraken die je met je trainer en met jezelf maakt in de praktijk te kunnen toetsen.

## Praktische gegevens

### PDS Inspiratiedag

De Inspiratiedag wordt gegeven op een rustige locatie, centraal in Nederland. De kosten bedragen € 295,- per persoon, inclusief lunch en gebruikte materialen. Hierover wordt geen BTW geheven, aangezien het hier om een onderwijsactiviteit gaat.

### PDS Intervisie

Een intervisietraject bestaat uit 6 dagdelen. Dat kan een middag, avond of (zaterdag)ochtend zijn. De bijeenkomsten vinden plaats op een nog nader te bepalen locatie, iedere keer in overleg met de deelnemers van de groep.

De kosten voor het gehele traject bedragen € 750,-, exclusief BTW.

### PDS Individuele training

De bijeenkomsten vinden in principe plaats op het kantoor van Exelix. De richtprijs voor een serie van 5 sessies bedraagt € 1.150,-, exclusief BTW. Dit is inclusief een intakegesprek (al dan niet met je leidinggevende) en inclusief tussentijds mail- en telefonisch contact.

## Informatie

Een belangrijke voorwaarde voor deelname aan één van deze follow-up activiteiten, is dat je in het verleden hebt deelgenomen aan PDS.

Ben je geïnteresseerd in de Inspiratiedag, de Intervisie of de Individuele training laat het ons dan weten! Je kunt ons bereiken via post, telefoon of mail:

**Exelix**  
*Personal Development Seminar*

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

INSPIRATIE INTERVISIE

INDIVIDUELE TRAINING

PDS

Impuls