

## Personal

### Wat wil jij uit je leven halen?



Neem jij weleens rustig de tijd om écht na te denken over je leven? Over je werk, je relatie, je dromen, je doelen? Doe je eigenlijk wel wat je leuk vindt? Wat jij wilt? Waar jij voor hebt

gekozen? Of ben je op een plekje beland omdat de dingen toevallig zo zijn gelopen? Daar is op zich niks mis mee, maar met een paar kleine aanpassingen haal je misschien veel meer uit je leven. Uit je werk. Uit je relatie of je vriendschappen. Willen we niet allemaal zo gelukkig mogelijk leven? Willen we niet allemaal zoveel mogelijk plezier halen uit ons werk - een fijner leven leven?

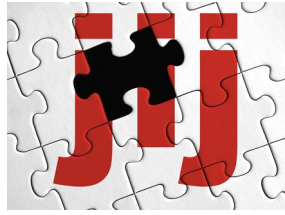
### Laad je batterij weer op!

Neem daar nou eens een paar dagen de tijd voor. Stap gewoon eens uit je dagelijkse routine en maak 4 dagen vrij om je leven wat nader onder de loep te nemen. Kom even lekker bijtanken op het Personal Development Seminar! Samen met een paar ervaren trainers en een groep gelijkgestemde medecursisten loop je door verschillende aspecten van je leven. Je krijgt een hoop nieuwe inzichten, handvatten en tips hoe je je leven met meer plezier en met een stuk minder moeite kunt aanpakken. Of je nou meer zelfvertrouwen wilt krijgen, doelgerichter wilt werken of je minder gestresst wilt voelen, na PDS ga je blijer en gelukkiger door het leven.

*‘Mijn batterij is weer opgeladen en belangrijker nog, ik heb mezelf weer gevonden en sta weer in mijn kracht.’  
Angelique Bor, senior projectleider.*

## Development

### De focus op jou.



Wanneer heb je voor het laatst geld en tijd gestopt in het verbeteren van je huis of van je auto? Wanneer heb je voor het

laatst geïnvesteerd in een vakantie of in de opleiding van je kinderen? En wanneer heb je voor het laatst geïnvesteerd in je eigen ontwikkeling?

### Bewust. Bereid. Bekwaam.

Elk proces van ontwikkeling en vernieuwing begint met een bepaald inzicht. Dat kan een besef zijn van iets wat niet zo lekker loopt of een idee over hoe het helemaal anders zou kunnen. Maar dit besef alleen is niet genoeg om iets te veranderen. Je zult er dan ook aan moeten werken.

*‘Een heel bijzondere ervaring waar ik veel aan heb gehad. Ik weet nu dat ik het zelf allemaal kan, niet meer gehinderd door remmende factoren. Een cadeautje!’  
Olga Bakker, administratief medewerkster*

Elke dag een stapje zetten om je dromen te laten uitkomen of om dingen op een handigere, betere manier te doen. Bijvoorbeeld assertiever zijn, productiever of inspirerender voor je omgeving zodat je mensen makkelijker mee krijgt. De bereidheid en verantwoordelijkheid voor die veranderingen beginnen echter bij jou. Wij helpen je om bekwaam te worden door je veel gereedschap aan te reiken en meteen te oefenen met het hanteren van dat gereedschap. PDS is een nuchtere, no-nonsense training met verrassende en vooral blijvende resultaten!

## Wat is erger: falen of nooit proberen?

## Wat zou jij het allerliefste veranderen?

*‘Met behulp van de PDS handvatten heb ik een nieuwe baan gevonden. Doelen stellen, roer in eigen hand en actie! Bij het sollicitatiegesprek kwam het ook van pas. Grondige voorbereiding en een positieve instelling. En dat straalt je dan ook uit. Ik word er elke keer weer enthousiast van als ik merk dat de PDS-handvatten werken en resultaat opleveren.’  
Michiel Hofman, informatiemanager.*

## Doe jij écht de dingen waar je in gelooft?

## Wat zou jij nog willen doen?

### En waarom

### doe je dat niet?

## Seminar

### Introductie

- Doelstellingen.
- Praktische afspraken.

### Oriëntatie

Remmende factoren:

- Waar komen ze vandaan?
- Hoe reken ik er mee af?

*‘Ongelooflijk leerzaam, motiverend en ontroerend. Geeft je zoveel inzicht en vaardigheden voor het leven dat je de hele wereld aan kan. De beste ervaring uit mijn leven tot nu toe!’  
Boris Bijl*

### Opbouw:

Ik en mijn groeimogelijkheden:

- Werking van de menselijke geest.
- Praktische tips om daarmee om te gaan.

Ik organiseer mijzelf:

- Doelen stellen en halen.
- Mijn geheugen beter gebruiken.
- Denken in kansen en mogelijkheden.
- Mijn passie en motivatie vinden.

Ik en de ander:

- Mijn natuurlijk leiderschap vergroten.
- Mijn communicatie verbeteren.
- Weerbaar zijn en mijn innerlijke rust bewaren.

Goed voor mijzelf opkomen.

Ik en de veranderende omgeving:

- Problemen oplossen
- Creativiteit vergroten

### Autonomie:

- Hoe houd ik dit vast op langere termijn?
- Hoe blijf ik in harmonie met mijn omgeving?
- Mijn ontwikkelingsplan: alles beknopt op een rijtje!

## Kenmerken van PDS

### Praktisch en inspirerend

PDS is gebaseerd op hedendaagse psychologische inzichten, die heel praktisch en concreet worden gepresenteerd. We praten samen over boeiende thema's, zoals 'Waarom doe je wat je doet?' en 'Waarom doe je het op die manier?'. Met elkaar delen we onze kennis en ervaringen, die je direct kunt vertalen en inzetten in jouw privé- of werksituatie.

Live  
your  
dreams!

### Intensief

Tijdens de training brengen we de theorie meteen in praktijk. Dat maakt PDS een inspirerende ontdekkingsreis. Ondanks de trainingsduur van 54 uur, verdeeld over vier dagen, voel je je aan het eind fit en vol energie!

### Bijzonder

Je zult onmiddellijk verbeteringen ervaren, thuis en op je werk. Dat is fijn! Bijzonder zijn ook de trainers. Hun deskundigheid, professionaliteit, ruime ervaring en ongekend grote enthousiasme zorgen ervoor dat zij je vier dagen lang onafgebroken weten te boeien.

### Locatie

PDS wordt gehouden op een rustige locatie, even weg van de dagelijkse hectiek. Daardoor kun je lekker ontspannen deelnemen en een maximaal resultaat halen.

## Referenties

Veel organisaties en hun medewerkers hebben kennisgemaakt met PDS. Op de website vind je hun ervaringen. Tot onze relaties behoren ondermeer:

- Albert Heijn
- Alphatron BV
- Atradius
- AMC
- BAM Utiliteitsbouw
- Belastingdienst
- Brandweer Amsterdam-Amstelland
- Centraal Beheer Achmea
- Centraal orgaan Opvang Asielzoekers (COA)
- Dienst Justitiële Inrichtingen
- FBTO
- Gemeenten: Alphen aan den Rijn, Amstelveen, Amsterdam, Dordrecht, Haarlemmermeer, Katwijk, Noordwijk, Werkendam, Zwolle
- GGZ InGeest
- Immigratie- en Naturalisatiedienst
- ING
- KPN
- Philips
- Price Waterhouse Coopers
- Provincies: Noord-Holland en Utrecht
- Rabobank
- Tennet
- Het Voedingscentrum
- VO-raad
- Ymere

‘Een intensieve en waardevolle training die zeker een meerwaarde heeft bij het bepalen van de doelen in het leven en die praktische handvatten biedt om die doelen ook daadwerkelijk en met plezier te bereiken.’  
Sebastian Dingemans, woordvoerder.

## Informatie

Als je eerst meer informatie wilt, dan kan er een afspraak worden gemaakt voor een presentatie over het seminar.



### Praktische gegevens

PDS wordt regelmatig georganiseerd, de data staan op de website. Het seminar is altijd van woensdagochtend tot en met zaterdagmiddag. Het aantal deelnemers per PDS ligt tussen de 10 en 18, onder begeleiding van twee trainers. De deelnamekosten bedragen € 1.900,= (seminar en terugkom-middag) + € 530,= verblijfkosten. Hierover wordt geen BTW geheven aangezien het om een onderwijsactiviteit gaat. Een paar weken na PDS is er een terugkommiddag waarop je ervaringen kunt delen.

Je kunt je telefonisch of via een e-mail inschrijven voor het seminar. Twee weken voor aanvang beschouwen wij je aanmelding als definitief.

### Garantie

Als je binnen één week na afloop aangeeft ontevreden te zijn over het resultaat van PDS, worden de deelnamekosten 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

P  
D  
S