



Beste webbezoeker,

Op basis van onderstaande items kan je nagaan welke toegevoegde waarde de trainingen

- **Selfcoaching[®] for business**
- **Selfcoaching[®] voor privé gebruik**
- **Slaapschool**

voor jou kunnen hebben. Per training ligt het accent anders.

Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

1 = helemaal niet akkoord

10 = helemaal akkoord

Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de desbetreffende training.

PRANA WEBSHOP

Breng zeker ook een bezoek aan onze webshop waar je een auditieve toelichting kan downloaden waarin je meer verneemt over Selfcoaching[®], de functie van onze hersengolven en de diverse toepassingsmogelijkheden van de PRANA Selfcoaching[®] vaardigheden.

Je vindt er ook enkele beginnersoefeningen die je laten kennismaken met Selfcoaching[®] toepassingen.

Wees je echter bewust dat een training erop gericht is de toepassingen in je dagelijkse leven te integreren zodat het nog nauwelijks tijd van je vergt.

Hopelijk tot ziens!

www.prana.be/shop



SELF-COACHING FOR BUSINESS

In deze training ligt het accent op het gebruik van alle methodes binnen de dagelijkse werk- én leefsituatie. Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

1 = helemaal niet akkoord

10 = helemaal akkoord

Ik voel duidelijk het verschil tussen positieve en negatieve stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn allereerste stresssignalen en herken deze ook bij anderen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn eigen stressorzaken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat om in acute stress (bv. tijdens vergaderingen, in de file, bij discussies, tijdens onderhandelingen) rustig te blijven of onmiddellijk terug tot rust te komen zodra ik tekenen van spanning vertoon.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Als ik me slecht voel heb ik snel invloed op mezelf en ben ik in staat om mijn gemoed te veranderen, ook in moeilijke omstandigheden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat snel te recupereren van opgestapelde stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mijn gedachten, emoties en/of gedrag onmiddellijk bij te sturen indien ze niet productief zijn op dat moment	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik beschik over methodes die me toelaten mijn energiebalans in evenwicht te brengen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mezelf motiveren na een tegenslag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn energie activeren wanneer ik voel dat ik plots moe word (in vergadering, tijdens het autorijden, als je 's avonds moet werken, ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik snel weer zaken kan herinneren die ik vergeten was: bv. "Hoe noemt die persoon nu weer, ik weet het nochtans?"	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik zaken kan terugvinden die ik kwijt ben: bv. "Waar zijn mijn sleutels?"	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan zeer geconcentreerd werken zonder afgeleid te worden door anderen of door omgevingslawaaï	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mezelf af te schermen van stress en reacties van mijn omgeving	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan probleemloos inslapen zonder gebruik van slaapmiddelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik word elke ochtend fit en opgewekt wakker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan op het gewenste moment wakker worden zonder wekker (en toch rustig slapen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb goed zicht op wat me bewust en onbewust allemaal bezighoudt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet duidelijk waar mijn energievreters zitten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb duidelijke doelen en weet hoe ik deze kan bereiken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb reeds meermaals grote doelen voor mezelf gesteld en deze ook altijd bereikt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik aan mijn eigen weerstanden, twijfels of overtuigingen kan werken zodat ze me niet langer verhinderen om mijn doelen te bereiken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik mij brein kan 'herprogrammeren' om oude gewoontes los te laten en sneller nieuw gedrag aan te leren (bv. Assertiever worden, minder perfectionistisch zijn, delegeren, andere voedingsgewoontes volhouden, zaken direct aanpakken i.p.v. uitstellen, ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb geen angsten of onzekerheden die me belemmeren: bv. spreekangst, sociale angst, onzekerheid, minderwaardigheidsgevoelens,...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb in alle omstandigheden voldoende zelfvertrouwen om ook moeilijke zaken aan te durven	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wanneer ik vastzit in een probleem kan ik mezelf onmiddellijk mentaal los maken van de probleemsituatie om snel tot nieuwe inzichten en creatieve oplossingen te komen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben ervan overtuigd dat ik meer kennis en mogelijkheden heb dan ik dagelijks benut en weet hoe ik dat extra potentieel kan benutten wanneer ik het echt nodig heb	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de training Selfcoaching® for business.

Deze training omvat 4 halve dagen van elk 3,5 uur.

Selfcoaching® for business is erop gericht je de vaardigheden zodanig aan te leren dat je ze gemakkelijk in je werk- en dagelijkse leven kan integreren. Hiervoor wordt de training ondersteund door een toolbox die je helpt om de geleerde methodes onmiddellijk in de de praktijk te oefenen . Deze omvat:

- Het boek: Selfcoaching®: ontdek de ongekende mogelijkheden van je brein
- Een persoonlijk werkboek
- 2 oefen-cd's met ondersteunende oefeningen
- 24 e-reminders met tips uit de training
- Een certificaat voor gratis* herhaling, onbeperkt in de tijd (* gratis, mits enkel een bijdrage voor drank en accommodatie per sessie) Geldig voor Selfcoaching® for business



SELFCOACHING VOOR PRIVERGEbruik

In deze training ligt het accent op het gebruik van alle methodes binnen de persoonlijke en de privésfeer. Een aantal zaken zijn gelijklopend met Selfcoaching® for business. Het verschil is:

- Geen stresstestpakket
- Er wordt niet gewerkt rond het bereiken van doelen en het veranderen van hardnekkige gewoontes
- Het accent ligt hoofdzakelijk op stresshantering, herstellen van de energiebalans, meer in contact komen met jezelf via de methode van het innerlijk kind, dromen begrijpen, ...
- De training bestaat uit 3 sessies van 3,5 uur i.p.v. 4 sessies

Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

1 = helemaal niet akkoord

10 = helemaal akkoord

Ik voel duidelijk het verschil tussen positieve en negatieve stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn allereerste stresssignalen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn eigen stressorzaken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat om in acute stress (bv. tijdens vergaderingen, in de file, bij discussies, tijdens onderhandelingen) rustig te blijven of onmiddellijk terug tot rust te komen zodra ik tekenen van spanning vertoon.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Als ik me slecht voel heb ik snel invloed op mezelf en ben ik in staat om mijn gemoed te veranderen, ook in moeilijke omstandigheden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat snel te recupereren van opgestapelde stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mijn gedachten, emoties en/of gedrag onmiddellijk bij te sturen indien ze niet productief zijn op dat moment	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik beschik over methodes die me toelaten mijn energiebalans in evenwicht te brengen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mezelf motiveren na een tegenslag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn energie activeren wanneer ik voel dat ik plots moe word (in vergadering, tijdens het autorijden, als je 's avonds moet werken, ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik snel weer zaken kan herinneren die ik vergeten was: bv. "Hoe noemt die persoon nu weer, ik weet het nochtans?"	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik zaken kan terugvinden die ik kwijt ben: bv. "Waar zijn mijn sleutels?"	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan zeer geconcentreerd bezig zijn zonder afgeleid te worden door anderen of door omgevingslawaaï	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mezelf af te schermen van stress en reacties van mijn omgeving	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan probleemloos inslapen zonder gebruik van slaapmiddelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik word elke ochtend fit en opgewekt wakker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan op het gewenste moment wakker worden zonder wekker (en toch rustig slapen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb geen angsten of onzekerheden die me belemmeren: bv. onzekerheid, gebrek aan assertiviteit, minderwaardigheidsgevoelens, ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik aan mijn zelfvertrouwen, perfectionisme, ... kan werken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van de emoties van 'mijn innerlijk kind' en weet hoe ik ermee kan omgaan om me beter/ zelfzekerder te voelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb inzicht in de betekenis van mijn dromen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn dromen gebruiken voor het vinden van oplossingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de training Selfcoaching[®] voor privégebruik.

Selfcoaching[®] voor privégebruik is erop gericht je de vaardigheden zodanig aan te leren dat je ze gemakkelijk in je dagelijkse leven kan integreren. Hiervoor wordt de training ondersteund door een toolbox die je helpt om de geleerde methodes onmiddellijk in de praktijk te oefenen. Deze omvat:

- Het boek: Selfcoaching: ontdek de ongekende mogelijkheden van je brein
- Een persoonlijk werkboek
- 1 oefen-cd met ondersteunende oefeningen
- 24 e-reminders met tips uit de training
- Een certificaat voor gratis* herhaling, onbeperkt in de tijd (* gratis, mits enkel een bijdrage voor drank en accommodatie per sessie) Geldig voor Selfcoaching[®] voor privegebruik



SLAAPSCHOOL

In deze training ligt het accent op het gebruik van Selfcoaching[®] methodes in functie van een gezonde slaap en het herstellen van je energiebalans.

Deze training is gericht op:

- Inslap problemen
- Doorslaaproblemen
- Niet fit en energiek wakker worden

Een aantal zaken zijn gelijklopend met Selfcoaching[®] voor privégebruik.

- Het accent ligt eveneens hoofdzakelijk op stresshantering, herstellen van de energiebalans, meer in contact komen met jezelf via de methode van het innerlijk kind, ...
- In de slaapschool leggen we meer de focus op het verwerven van inzicht in de oorzaken van het slaap- en/of energieprobleem, en leren we methodes om deze problemen aan te pakken.
- De training bestaat uit 10 sessies van 2,5 uur

Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

I = helemaal niet akkoord 10 = helemaal akkoord

Ik kan probleemloos inslapen zonder gebruik van slaapmiddelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik slaap aan een stuk door, of als ik eens wakker word dan slaap ik onmiddellijk terug in	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik word elke ochtend fit en opgewekt wakker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan op het gewenste moment wakker worden zonder wekker (en toch rustig slapen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik voel me de ganse dag energiek, heb geen last van slaperigheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik voel duidelijk het verschil tussen positieve en negatieve stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn allereerste stresssignalen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn eigen stressoorzaken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat om in acute stress (bv. tijdens vergaderingen, in de file, bij discussies, tijdens onderhandelingen) rustig te blijven of onmiddellijk terug tot rust te komen zodra ik tekenen van spanning vertoon.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Als ik me slecht voel heb ik snel invloed op mezelf en ben ik in staat om mijn gemoed te veranderen, ook in moeilijke omstandigheden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat snel te recupereren van opgestapelde stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mijn gedachten, emoties en/of gedrag onmiddellijk bij te sturen indien ze niet productief zijn op dat moment	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik beschik over methodes die me toelaten mijn energiebalans in evenwicht te brengen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mezelf motiveren na een tegenslag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn energie activeren wanneer ik voel dat ik plots moe word (in vergadering, tijdens het autorijden, als je 's avonds moet werken, ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik ben in staat mezelf af te schermen van stress en reacties van mijn omgeving	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb geen angsten of onzekerheden die me belemmeren: bv. onzekerheid, gebrek aan assertiviteit, minderwaardigheidsgevoelens,...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik aan mijn zelfvertrouwen, perfectionisme, ... kan werken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van de emoties van 'mijn innerlijk kind' en weet hoe ik ermee kan omgaan om me beter/ zelfzekerder te voelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb inzicht in de betekenis van mijn dromen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn dromen gebruiken voor het bekomen van meer inzicht in de oorzaak van mijn slaapproblemen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de training slaapschool.

Een slaapprobleem kan je maar aanpakken door er actief aan te werken. Daarom is deze slaapschool heel praktijkgericht. Om je bij de uitvoering thuis te ondersteunen is een toolbox voorzien.

Deze omvat:

- Het boek: Selfcoaching[®]: ontdek de ongekende mogelijkheden van je brein
- Een persoonlijk logboek
- Een specifiek werkboek voor tijdens de training
- 3 oefen-cd's met ondersteunende oefeningen zowel voor overdag als in bed
- 24 e-reminders met tips uit de training