

**Beweeg naar: verbinding
energie
plezier
bewustwording
effectiviteit**

**BEWEEG
NAAR
BETER**

Teambuilding en uitvalpreventie
Vanuit de erkende methode PMT

Waarom Beweeg Naar Beter

ERKENDE METHODE

ACTIEF

FUN

PROFESSIONEEL

EFFECTIEF

Combineer spannende en originele activiteiten met belangrijke inzichten en ervaringen.

Maak jezelf en je team bewuster van gedragspatronen, grenzen en behoeftes op een actieve en leuke manier.

Verklein de kans op uitval, grensoverschrijdend gedrag en stress!



Werkwijze (PMT)



DENKEN

Welke gedachten komen op tijdens de activiteiten en wat zegt dat over jou of jullie team?

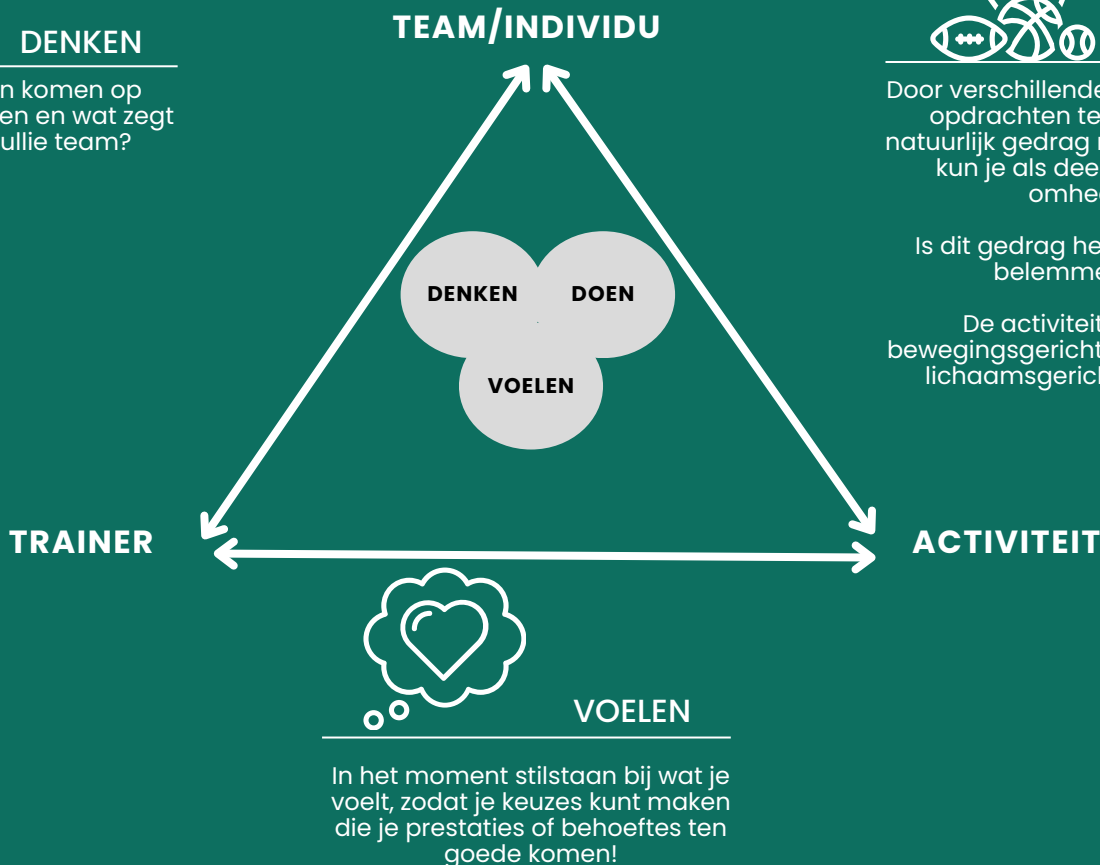


DOEN

Door verschillende activiteiten en opdrachten te doen, komt natuurlijk gedrag naar voren. Hier kun je als deelnemer niet omheen...

Is dit gedrag helpend of juist belemmerend?

De activiteiten zijn of bewegingsgericht (sport/spel) of lichaamsgericht (mindful).



In het moment stilstaan bij wat je voelt, zodat je keuzes kunt maken die je prestaties of behoeftes ten goede komen!

PMT gaat uit van de wisselwerking tussen gedachten, gevoel en gedrag. Binnen de trainingen worden **bewegingsgerichte en lichaamsgerichte activiteiten** speciaal ontworpen en aangeboden, afgestemd op de hulpvraag en mogelijkheden van de klant.

De **kracht** van de activiteiten zit in het **ervaringsgerichte karakter**. Door in het moment stil te staan bij wat er gebeurt kan de klant letterlijk ervaren wat voor gedrag naar voren komt en wat voor gedachten en gevoelens daarbij opkomen.

Vervolgens kan er worden geoefend met **nieuw gedrag**, kunnen er **praktische handvatten** worden aangereikt en kan de klant tot **belangrijke inzichten** komen.

De interventies van de trainer zijn bedoeld om door middel van sport en spel, bewegen en juist stilstaan **belemmerende patronen** in gedachten, gevoel en/of gedrag **bloot** te leggen. Daarnaast is **bewegen gezond** en werkt **doen** voor veel mensen beter dan zitten en praten.

Lichaamsbewustwording speelt naast bewegen en ervaren een essentiële rol. Door te leren **fysiologische signalen** op de juiste manier te interpreteren en in te zetten, geef je gehoor aan je **behoeften** en **grenzen**.

Hierdoor leef je **authentieker, bewuster** en is de **kans op stress kleiner**.

Workshop

Durf je jezelf en je team uit dagen op een actieve, leuke en doeltreffende manier? Boek een workshop!

Wat gaan we doen?

In de workshop komen verschillende elementen van de PMT aan bod. Tijdens bewegingsgerichte en lichaamsgerichte activiteiten word je als individu stilgezet bij wat je ervaart en hoe je dingen aanpakt.

Ook op teamniveau worden opdrachten en oefeningen aangeboden. Groepsdynamiek en samenwerking zijn een belangrijk onderdeel van de workshop.

Nuttig? Jazeker!

De activiteiten zijn voor een groot deel gericht op plezier en verbinding. Daarnaast zijn ze bedoeld om te onderzoeken welke onderliggende dynamieken binnen de groep belemmerend of juist functioneel zijn. Zo maak je als team een begin met bewustwording waar een vervolg op kan worden gegeven.

Waarom zouden we hiervoor kiezen?

Als je niet de zoveelste vitaliteit workshop of teambuilding activiteit wilt doen, en opzoek bent naar een combinatie van plezier met diepgang zit je goed.

De originele en spannende activiteiten worden professioneel ontworpen en begeleid. Doordat de trainer opgeleid is tot therapeut kunnen naast leuke ook moeilijke dynamieken of taboes op een veilige manier aan de oppervlakte komen.

Zo combineer je een hoop plezier en actief bezig zijn met nuttige inzichten en ervaringen!

Mogelijke activiteiten

boksen | touwtrekken 2.0 | efoilen | (blind) leiden en volgen | groepsopdrachten | paaltjesvoetbal | appeltje/eitje | customized activiteiten die aansluiten bij jullie thema's!

Sleutelwoorden

plezier | verbinding | bewustwording | samenwerking | onderzoeken | stilstaan | oefenen | leren | kennismaken

Kosten

€500

Duur

2 uur



OVERLEGGEN



OBSERVEREN



SAMENWERKEN



TRAINEN



IMPLEMENTEREN

Over de oprichter

Sport en bewegen zijn sinds mijn jeugd al niet weg te denken uit mijn leven. Voetbal, hockey, taekwondo, judo en later vooral surfen. Tijdens uitdagende periodes, zoals na het verlies van mijn moeder, ervaarde ik hoe helpend sport en beweging kan zijn bij verwerking, het opbouwen van zelfvertrouwen en het leren luisteren naar je eigen behoeften en grenzen.

Ik ontdekte psychomotorische therapie (PMT), waarbij sport, spel en lichaamsgericht werken word ingezet als middel om inzicht te krijgen in gedrag, gevoel en gedachten.

Deze methode bleek zo krachtig en waardevol dat ik na de vierjarige opleiding tot psychomotorisch therapeut Beweeg Naar Beter oprichtte.

Het doel: PMT in te zetten voor mensen die om wat voor reden dan ook uit zijn gevallen op hun werk en bij het hervinden van hun (werk) geluk en energie hulp nodig hebben.

Alleen praten is niet altijd voldoende. Ervaren en simpelweg doen kan zelfs passender en efficiënter zijn. Gaandeweg ontdekken wat wel of niet haalbaar is, oefenen met nieuw gedrag en op een actieve en leuke manier werken aan herstel is wat Beweeg Naar Beter biedt.

Neem gerust contact als u meer informatie wilt!

Hartelijke groet,

Titus



Titus Vriend , oprichter



Vragen?

Neem contact op!

www.beweegnaarbeter.nl

info@beweegnaarbeter.nl

+316 27 46 61 33

