

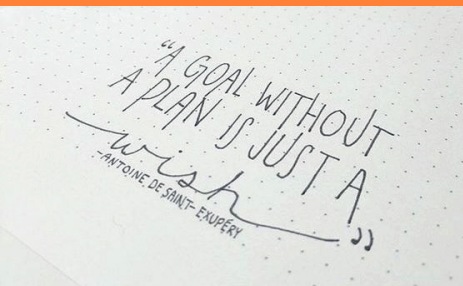
iAmPower Xperience

Je staat op een punt in je leven waar je veel belangrijke keuzes moet maken. Keuzes op het gebied van studie, werk, relaties met ouders of vrienden. Keuzes die een grote impact op de rest van je leven hebben. Misschien heb je het gevoel 'vast te zitten'. Of misschien gaat het lekker maar wil je nog meer uit je leven halen. En wil je gewoon lekker jezelf zijn. Vol passie en energie. Genieten met je vrienden van de mooie dingen van het leven!

In de iAmPower training vind je antwoorden en ontwikkel je vaardigheden die je gaan helpen jouw leven vorm te geven zoals jij dat wilt.

Herken jij je in de volgende vragen? Dan is de iAmPower Xperience echt iets voor jou!

- Waar wil ik voor gaan in mijn leven: Wat zijn mijn dromen en ambities?
- Hoe leg ik fijn en waardevol contact met mensen die me daarbij kunnen helpen?
- Hoe kan ik mijn relatie met mijn ouders/broers/zussen/familie/vrienden/collega's verbeteren?
- Waar haal ik energie en inspiratie uit?
- Wat vind ik belangrijk en hoe maak ik keuzes die goed voor me zijn?
- Wie ben ik en wie wil ik zijn?
- Hoe ga ik om met problemen en hoe los ik ze op?
- Hoe kan ik bereiken wat belangrijk voor me is?



Voor wie

Deze 4-daagse Xperience is bedoeld voor 'groeiers en bloeiers' tussen de 16 en 22 jaar. Jonge mannen en vrouwen die in korte tijd concrete stappen willen zetten om hun dromen succesvol werkelijkheid te maken. Je hebt als deelnemer behoefte om uit je leven te halen wat er in zit. Je wilt een stevig zelfvertrouwen in alle situaties, goed om kunnen gaan met de onzekerheden van deze tijd en in staat zijn makkelijk te communiceren met anderen, zodat jij je doelen en dromen waar maakt. Nu en in de toekomst.

Informatie

Wat wil je nu werkelijk in je leven? Hoe wil jij dat jouw droom en toekomstbeeld er uit ziet? En hoe ga jij dat ook daadwerkelijk leven? Wat drijft je, maar ook: wat houdt je tegen? En hoe vind en behoud je de juiste balans tussen fun, studie en werk? Waar wil jij voor gaan in jouw leven? Wat zijn jouw dromen en ambities? Hoe ga jij die bereiken?

Je krijgt inzicht in hoe jij steeds de beste keuzes maakt. Ook begrijp je je eigen en andermans denken en gedrag beter.

Dat levert altijd meer vertrouwen in jezelf en anderen op. Dé basis voor succesvol groeien met ontspannen daadkracht. Bovendien leer je hoe je beperkende denkpatronen om kan zetten naar een versterkende positieve manier van denken en handelen.

Je ervaart en leert hoe alles wat in jou aanwezig is, kunt inzetten om datgene te bereiken wat voor jou echt belangrijk is.

Trainersteam

Het iDDD Foundation trainersteam met Jonne Zweers, Dave Aris en Marc-Jan Hollenberg verzorgen de iAmPower Xperience training. Er komen ook nog twee inspirerende gasttrainers die op een bijzondere manier jou in beweging zetten.

AANMELDEN via e-mail: info@iddd.nl onder vermelding van **deelnamer iAmPower Xperience** of check onze site www.iddd.nl

Werkwijze en methodieken

We gebruiken in de iAmPower Xperience de beproefde onderdelen en methodes uit de programma's van iDDD Company. Deze hebben we aangepast en aangevuld met specifiek voor jongvolwassenen ontwikkelde activiteiten en ervaringen. Er zullen ook inspirerende gasttrainers aanwezig zijn die ervaringen creëren gericht op sport, spel en muziek. Wij zijn ervan overtuigd dat deze bundeling van activiteiten en ervaringen jongvolwassenen het effectiefst en sterkst richting hun doel brengen.

Er wordt in deze training o.a. gewerkt met krachtige onderdelen uit Oplossingsgericht Werken, NLP, Systemisch Werk (opstellingen) en Mindfulness. Het geheel wordt omkleed met realistische levenservaringen van de trainers en deelnemers. De training is vooral interactief. Korte doelgerichte theorie wordt afgewisseld met een diversiteit aan opdrachten, zelfreflectie, inspirerende discussies, beweging, muziek, spannende mindfulness en meditatie. De iAmPower Xperience is opgezet vanuit de iDDD Foundation en is specifiek ontwikkeld voor jongvolwassenen die hun leven willen vormgeven op een manier waar zij gelukkig van worden. **Niet praten over je dromen, maar je dromen dóen!**

Voor aanvang vindt een telefonisch intakegesprek plaats met een van de trainers. Als je jonger bent dan 18 jaar bellen we ook even met één van je ouders of je voogd.

Groepen

De iAmPower Xperience wordt gegeven in groepen van maximaal 16 deelnemers. Op deze manier is er veel ruimte voor het delen van persoonlijke ervaringen en aandacht voor persoonlijke vraagstukken.

Investering

De kosten voor het programma bedragen € 595,- (inclusief BTW). Dit is inclusief, materialen, overnachting in 4 persoonskamer (jongens en meiden slapen in

aparte kamers), maaltijden, groente/fruit/versnaperingen en verzorging tijdens de training.

Locatie

De locaties van dit programma zijn Stayokay Soest, Noordwijk of Utrecht-Bunnik.

Deze Stayokay's bieden uitstekende faciliteiten in een rustige, natuurlijke omgeving. Een plek met een fijne sfeer, heerlijke eten en fijne bediening. Kijk op de website voor adressen en de routes.



DAG 1

Introductie:
je droomambitie
helder maken
& focus krijgen

- Waar wil ik voor gaan in mijn leven: wat zijn mijn dromen en ambities?
- Hoe leg ik fijn en waardevol contact met mensen die me kunnen helpen?

DAG 2

Back to your roots: de power en support vinden om je leven vorm te geven zoals jij dat wilt

- Hoe kan ik mijn relatie met mijn ouders/broers/zussen/familie/vrienden/collega's verbeteren?
- Waar haal ik kracht en energie uit?

DAG 3

Krachtig kiezen: keuzes maken vanuit wie jij bent, waar jij voor gaat en staat

- Wie ben ik en wie wil ik zijn?
- Waar sta ik voor en hoe maak ik keuzes die goed voor me zijn?

DAG 4

Go for it: jouw droomambitie realiseren in de praktijk

- Hoe ga ik om met problemen en los ik ze op?
- Hoe kan ik bereiken wat ik wil?

AANMELDEN via e-mail: info@iddd.nl onder vermelding van **deelname iAmPower Xperience** of check onze site www.iddd.nl

DATA TRAININGEN 2019

>> Training Stayokay Soest

Blok 1 : 23 & 24 november

Blok 2 : 14 & 15 december

PROGRAMMA, TIJDSLIJN EN TIJDEN

Het programma bestaat uit 4 dagen in 2 weekenden. De zaterdagavonden hebben ook een avondprogramma. De 4 dagen zijn verdeeld over 2 blokken van 2 dagen over een periode van 1-2 maanden. Deelnemers verblijven intern, evenals de trainers.

ARRANGEMENT

Bij de prijs zitten alle maaltijden zoals diner, ontbijt en ook koffie, thee, fris, fruit en versnaperingen inbegrepen. Omdat alcohol en drugs volgens onze ervaring belemmerend werken voor de ontwikkeling en veiligheid in de groep maken we met deelnemers de afspraak deze gedurende het programma te laten staan/liggen.

