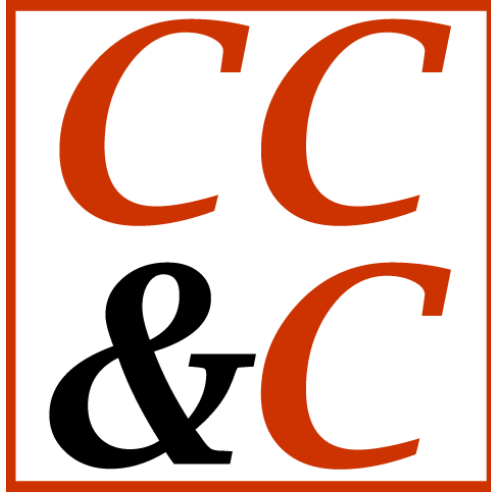




Cosijn Consultancy & Coaching

Overzicht Aanbod CC&C

TRAININGEN	3
CC&C Persoonlijke Effectiviteit Training (PET 4)	3
CC&C Timemanagement Training & Modules	5
CC&C Module 1 Effectief E-mail Beheer+ (EEB+)	5
CC&C Module 2 Effectief Agenda Beheer+ (EAB+)	5
CC&C Effectief Communiceren en Samenwerken (ECS 4)	8
CC&C Effectief Communiceren en Samenwerken (ECS 2)	9
CC&C Klant Gericht Werken (KGW)	10
PERSOONLIJKE COACHING	11
CC&C Coach Huis (CH)	11
CC&C Persoonlijke drijfverenanalyse (PDA)	12
CC&C Intervisie sessie (IS)	12
WORKSHOPS	13
CC&C Drijfveren Teamworkshop	13
CC&C Workshops Communicatie	14
CC&C Introductieworkshop Gedragstijl & Feedback	14
CC&C Verdiepende workshop Feedback & Verbindende Communicatie	15
CC&C Workshop Persoonlijke Veerkracht	16
CC&C Maatwerk workshops	17
REFERENTIES	18
Wie is Bibian?	18
Mijn klanten	19





TRAININGEN

CC&C Persoonlijke Effectiviteit Training (PET 4)

Deze Persoonlijke Effectiviteit Training bevat:

- Waardenmanagement
- Inbox-management
- Timemanagement
- Werkplekmanagement

Tijdens de individuele coachsessies krijgt men inzicht in de automatische piloot en tools om de gewenste resultaten te realiseren.

In een traject van 4 – 6 maanden krijgt men o.a. inzicht in werkgewoontes, welke waarden in werken een rol spelen, waar tijd wordt weggegeven aan anderen, hoe een realistische, waardevolle planning er uit ziet en hoe je hier zo effectief mogelijk over communiceert.

Via plenaire, interactieve training, (werkplek)begeleiding én persoonlijke coaching, krijgt men inzichten om effectiever en efficiënter te werken en praktische tools om direct mee aan de slag te gaan én te blijven.

Dag 1

Ochtend: Interactieve, plenaire training met voorbeelden, casussen en oefeningen m.b.t. werkmethode, automatische piloot, werkgewoontes, zelforganisatie, mailboxstructuur en doelmatig gebruik en inrichting van de Outlook mailbox.

Middag: (Werkplek)begeleiding met persoonlijke ondersteuning van de coach om het geleerde direct te implementeren.

Dag 2 (2 – 3 weken later)

Ochtend: Interactieve, plenaire training met voorbeelden, casussen en oefeningen m.b.t. een realistische planning, prioriteren, werkgewoontes, zelfsturing, strategie, communicatie, samenwerking en doelmatig gebruik en inrichting van de Outlook agenda en takenlijst.

Middag: (Werkplek)begeleiding met persoonlijke ondersteuning van de coach om het geleerde direct te implementeren.

Dag 3 (± 6 weken later)

Individuele afspraken van ca. 1 uur p.p., een combinatie van een (digitale) werkplekcheck en een coachsessie. Evaluatie van de gestelde doelen en het aanreiken van de benodigde handvatten. De eerste resultaten zijn duidelijk aanwezig; tijdwinst en meer werkplezier.

Dag 4 (± 8 weken later)

Individuele afspraken van ca. 1 uur p.p., een combinatie van een (digitale) werkplekcheck en een coachsessie. Evaluatie van de gestelde doelen. Behaalde resultaten worden erkend en acties uitgezet om behaalde resultaten ook te borgen.

Deze dag wordt indien gewenst, afgesloten met een groepsevaluatie, waarin behaalde resultaten worden besproken en hoe deze te borgen.

Extra

Deelnemers krijgen onbeperkt toegang tot de e-learningmodules HIET-E. Door deze meerdere malen te doorlopen, verdiept de kennis en verhoogt het rendement.

In de e-modules worden nieuwe effectieve functies van Outlook opgenomen en up-to-date gehouden. Na de eerste maal de e-learning te hebben doorlopen, ontvangt men per mail een deelnamecertificaat.

In het werkboekje wat men kan downloaden, staat een samenvatting van de belangrijkste aandachtspunten en een stappenplan met de belangrijkste Outlookinstellingen.

Bovendien kunnen deelnemers zich aansluiten bij een besloten Facebookgroep voor deelnemersvragen. Hier is ruimte voor inhoudelijke vragen en laat ik weten als er nieuwe lessen zijn toegevoegd aan de e-learning.

Zo blijft men de methodiek moeiteloos toepassen.

Resultaten

Gemeten resultaten zijn o.a. verhoging of verbetering van;

- Tijdswinst van > 20%
- Productiviteit
- Focus
- Overzicht
- Regie
- Keuzes maken
- Minder snel ingaan op ad hoc
- Bewustzijn waarden in werken
- Betrokkenheid
- Innerlijke Rust
- Energie
- Voldoening
- Werkplezier



Bij inzet in teamverband of op organisatieniveau worden ook onderstaande resultaten gemeten verhoging of verbetering van;

- Teamspirit
- Omgaan met ad hoc
- Waardegedreven werken
- Werkafspraken
- Efficiënt gebruik van middelen
- Effectief vergaderen
- Concrete communicatie/aanspreekcultuur

Praktisch PET 4

*Prijs p.p. : € 850,--
Tijdsinvestering p.p : 2 x 9.00 – 17.00 uur + 2 x 1 uur
Aantal dlrs per groep : Min. 8 max. 10*

*Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
Deelnemers dienen in de middag te kunnen beschikken over hun (digitale) werkplek.*

PET-4 wordt incompany, live online of in combinatie gegeven en wordt ondersteund met de e-learningmodules van de HIET.

CC&C Timemanagement Training & Modules

CC&C Hoge Impact Effectiviteit Training (HIET)

Deze persoonlijke effectiviteit training bestaat uit verschillende modules. Zo bouw je zelf je ideale training.

De meest uitgebreide vorm van de HIET+ bestaat uit twee modules en 2 persoonlijke coaching sessies. De HIET+ richt zich op de digitale werkplek, bevat inbox-management, timemanagement en tijdens de persoonlijke coachsessies wordt individueel ingezoomd op niet-effectieve werkgewoontes.

In een traject van 2 maanden krijgt men o.a. inzicht in werkgewoontes, hoe een e-mailetiquette werkt, waar tijd wordt weggegeven aan anderen, hoe een realistische planning er uit ziet en hoe je hier effectief over communiceert.

Drie werkprincipes met ieder 5 basisuitgangspunten ondersteunen de methodiek om deze concreet te maken.

Via plenaire, interactieve training, begeleiding, persoonlijke coaching en e-learning, krijgt men inzichten om effectiever en efficiënter te werken en praktische tools om direct mee aan de slag te gaan én te blijven.

De HIET is dus ook in **losse modules** verkrijgbaar met of zonder **persoonlijke coaching** én als **e-learning** (zie blokje praktisch).

CC&C Module 1 Effectief E-mail Beheer+ (EEB+)

Deel 1 (plenair dagdeel)

Leren: Onbewuste werkgewoontes | automatische piloot | beslissen en kiezen | beslisdiagram | bewust omgaan met e-mail | werkprincipe nr. 1 | e-mailetiquette voorbeeld | doelmatig gebruik en inrichten van de Outlook mailbox.

Doen: Na de pauze gaan deelnemers aan de slag met het stap voor stap inrichten van de Outlook mailbox. De trainer demonstreert, begeleidt en ondersteunt dit proces.

Deel 2 (± 3 weken later)

Individuele afspraken van ca. 1 uur p.p., een combinatie van een Outlookcheck en een coachsessie. Evaluatie van de gestelde doelen en het aanreiken van de benodigde handvatten.

CC&C Module 2 Effectief Agenda Beheer+ (EAB+)

Deel 1 (plenair dagdeel)

Leren: Doelgerichtheid | omgaan met ad hoc | ja/nee zeggen | kiezen | prioriteren | realistisch plannen | concrete communicatie | werkprincipe nr. 2 en nr. 3 | effectief gebruik en inrichten van de Outlook agenda en takenlijst.

Doen: Na de pauze gaan deelnemers aan de slag met het stap voor stap inrichten van de Outlook agenda en takenlijst. De trainer demonstreert, begeleidt en ondersteunt dit proces.

Deel 2 (± 3 weken later)

Individuele afspraken van ca. 1 uur p.p., een combinatie van een Outlookcheck en een coachsessie. Evaluatie van de gestelde doelen, het aanreiken van de benodigde handvatten en de borging van de behaalde resultaten.

Extra

Deelnemers krijgen onbeperkt toegang tot het leerplatform zonder specifieke einddatum. In het geval van beëindiging van het platform, blijft de toegang voor deelnemers minstens één jaar behouden.

In de e-modules zijn de nieuwste, meest effectieve functies van Outlook opgenomen en worden deze up-to-date gehouden. Na de eerste maal de e-learning te hebben doorlopen, ontvangt men per mail een deelnamecertificaat. Door de modules meerdere malen te doorlopen, verdiept de kennis en verhoogt het rendement.

In het werkboekje, wat men kan downloaden of ontvangt tijdens de live training, staat een samenvatting van de belangrijkste aandachtspunten en een stappenplan van de belangrijkste Outlookinstellingen.

Bovendien kunnen deelnemers zich aansluiten bij een besloten Facebook/LinkedIn groep voor deelnemersvragen. Hier is ruimte voor inhoudelijke vragen en vermeld ik de nieuwe lessen die zijn toegevoegd aan de e-learning. Zo blijft men de methodiek moeiteloos toepassen.

Deze training werd in **2025 beoordeeld** met een gemiddelde score van **9,2**.

Resultaten

Gemeten resultaten zijn o.a. verhoging of verbetering van;

- Tijdswinst (10 - 20%)
- Productiviteit
- Focus
- Overzicht
- Regie
- Minder snel ingaan op valse ad hoc
- Energie
- Innerlijke rust
- Voldoening
- Werkplezier



Bij inzet in teamverband of op organisatieniveau worden ook onderstaande resultaten gemeten, o.a. verhoging of verbetering van;

- Samenwerking
- Aanspreekcultuur
- Verminderde ad hoc
- Heldere werkafspraken
- Efficiënter gebruik van middelen
- Effectiever vergaderen
- Concrete communicatie



Praktisch HIET

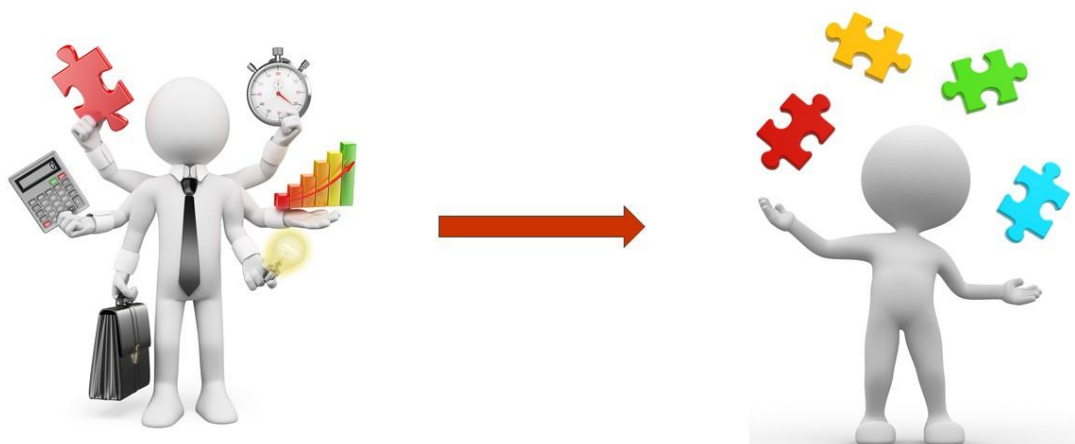
Prijs p.p. HIET+ Incompany + E-learning + coaching	: € 600,--
Tijdsinvestering p.p.	: 2 x 3,5 uur + 2 x 1 uur
Aantal dlrs per groep	: Min. 8 max. 10
Prijs p.p. HIET Incompany + E-learning	: € 350,--
Tijdsinvestering p.p.	: 2 x 3,5 uur
Aantal dlrs per groep	: Min. 8 max. 10
Prijs p.p. per module Incompany + E-learning + coaching	: € 300,--
Tijdsinvestering p.p.	: 1 x 3,5 uur + 1 x 1 uur
Aantal dlrs per groep	: Min. 8 max. 10
Prijs p.p. per module Incompany + E-learning	: € 175,--
Tijdsinvestering p.p.	: 1 x 3,5 uur
Aantal dlrs per groep	: Min. 8 max. 10
Prijs p.p. per module e-learning	: € 125,--
Tijdsinvestering p.p.	: 3 á 4 uur
Aantal dlrs per groep	: Individueel te volgen
Prijs per uur individuele coaching	: € 125,--

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.

Deelnemers dienen hun laptop mee te brengen met toegang tot Outlook m.b.t. het praktische gedeelte.

Training/coaching mogelijk: Incompany / live online / externe locatie / e-learning of in combinatie.

Van werkdruk naar werkgeluk!



CC&C Effectief Communiceren en Samenwerken (ECS 4)

Deze training richt zich op effectieve communicatie en samenwerking. Hoe zorg je dat jouw medewerkers gemotiveerd en enthousiast aan de slag gaan? Hoe spreek je hen, op een effectieve manier, aan wanneer dingen niet lopen zoals afgesproken.

Instructies geven, rolmodel zijn, coachen... het komt allemaal voorbij tijdens de 4 dagdelen training in dit interactief programma.

Deze training is geschikt voor operationeel leidinggevendenden zoals:

- Teamleiders
- Praktijkopleiders
- Voormannen
- Groepsleiders
- Ploegleiders



INHOUD TRAINING

CC&C ECS 4 deel 1

Kennismaking | verwachtingen | verantwoordelijkheden | afspraken | huidige uitdagingen | communicatie | houding & gedrag | gewenste resultaten.

CC&C ECS 4 deel 2

Ervaringen/huiswerk | luisteren | communicatietechnieken | actief luisteren top 5 | leerproces | instructie geven | SMART afspraken | motiveren.

CC&C ECS 4 deel 3

Ervaringen/huiswerk | communicatiemodel | perspectief | communicatie top 5 | gesloten vragen | open vragen | leidinggeven | begeleiden | leiderschapsstijl | feedback geven.

CC&C ECS 4 deel 4

Ervaringen/huiswerk | coachend leidinggeven | coaching top 5 | sandwich feedback | feedback ontvangen | feedback oefening | toets | evaluatie.

In deze training wordt de theorie vertaald naar praktijkvoorbeelden, er wordt geoefend via laagdrempelige rollenspellen en diverse andere leervormen. Hierdoor maken deelnemers de theorie op speelse manier eigen.

Tussentijds en aan het einde van de training wordt de kennis van deelnemers getoetst via interactieve Kahoots.

Het programma wordt afgesloten met een evaluatie en een deelnamecertificaat.

Tijdens de dagdelen krijgen deelnemers een papieren hand-out om mee te werken, na afloop krijgen zij de theorie in digitale vorm als naslagwerk.

Praktisch ECS 4

Prijs p.p. : € 600,--
Tijdsinvestering p.p. : 4x 3,5 uur
Aantal dlrs per groep : Minimaal 8

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
Deelnemers dienen te beschikken over een mobiel of tablet.

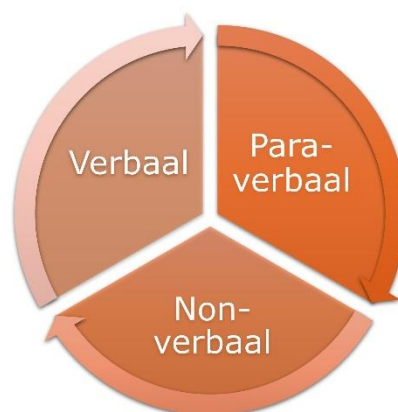
C&S 4 wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Effectief Communiceren en Samenwerken (ECS 2)

Deze training richt zich op effectieve communicatie en samenwerking. Hoe zorg je dat medewerkers effectief communiceren? Hoe spreken zij elkaar aan op zo'n manier dat het werkt? En hoe geven zij bij hun leidinggevende aan wanneer dingen niet lopen zoals afgesproken.

Constructief taalgebruik, houding & gedrag en feedback geven... het komt allemaal voorbij tijdens de 2 dagdelen training in dit interactief programma. Uiteraard kunnen organisatie afspraken meegenomen worden in de training.

Deze training is geschikt voor uitvoerende medewerkers en sluit perfect aan op de ECS 4 voor operationeel leidinggevend.



INHOUD TRAINING

CC&C ECS 2 deel 1

Kennismaking | verwachtingen | verantwoordelijkheden | afspraken | huidige uitdagingen | communicatie | houding & gedrag | gewenste resultaten | luisteren | communicatie-technieken | actief luisteren top 5 | leerproces | SMART afspraken.

CC&C ECS 2 deel 2

Ervaringen/huiswerk | communicatiemodel | perspectief | communicatie top 5 | gesloten vragen | open vragen | feedback geven | sandwich feedback | feedback ontvangen | feedback oefening | toets | evaluatie.

In deze training wordt de theorie vertaald naar praktijkvoorbeelden, er wordt geoefend via laagdrempelige rollenspellen en diverse andere leervormen. Hierdoor maken deelnemers de theorie op speelse manier eigen.

Aan het einde van de training wordt de kennis van deelnemers getoetst via een interactieve test.

Het programma wordt afgesloten met een evaluatie en een deelnamecertificaat.

Tijdens de dagdelen krijgen deelnemers een papieren hand-out om mee te werken, na afloop ontvangen zij de theorie in digitale vorm als naslagwerk.

Praktisch ECS 2

Prijs p.p. : € 300,--
Tijdsinvestering p.p. : 2x 3,5 uur
Aantal dlrs per groep : Minimaal 8

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
Deelnemers dienen te beschikken over een mobiel of tablet.

C&S 2 wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Klant Gericht Werken (KGW)

Wat is klantgericht gedrag en waarom is het belangrijk? Tijdens deze training krijgen deelnemers meer inzicht in de manier waarop zichzelf communiceren en overkomen op de klant en leren zij de klant centraal te stellen en zichzelf daarmee als hét visitekaartje van de organisatie neer te zetten.

Wie de klanten ook zijn, in alle gevallen staat de tevreden klant op één. Men leert over klantcontact, non-verbale signalen en lichaamstaal. Men gaat leren om zichzelf, waar nodig, in de ander te verplaatsen. Goed luisteren, samenvatten en doorvragen met als doel de klantbehoefte te doorgronden.

Dit programma bevat onderstaande onderwerpen. Uiteraard wordt de training aangepast aan doelgroep en organisatie.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor alle medewerkers die te maken hebben met klanten, cliënten, zorgvragers, gasten, bezoekers etc. en is ook heel geschikt als teamtraining, want je collega's zijn natuurlijk jouw interne klanten.

Bijvoorbeeld medewerkers; binnen de zorg, binnendienst, klantsupport, balie, secretariaat, administratie, facilitair, magazijn, chauffeurs, monteurs etc.

INHOUD TRAINING

Definitie van klantgerichtheid

- Wat is klantgerichtheid?
- Externe vs. interne klantgerichtheid
- Verschil tussen klantvriendelijkheid en klantgerichtheid
- Koppeling mogelijk met missie, visie, kernwaarden etc.

Communicatie

- Kennismaking met DISC
- Communicatiemodel en ezelsbruggetjes
- Bewustzijn van eigen communicatiestijl, houding en gedrag
- Houding en sensitiviteit naar klanten
- Omgaan met weerstand en emotie
- Feedback geven en ontvangen

Klantgerichte denk- en werkwijze

- Klantperspectief centraal stellen
- Wie ben jij?
- Wie is jouw klant?
- Omgaan met verschillende klanttypen
- Proactieve houding aannemen

Praktijksituaties en -voorbeelden

- Inbreng eigen casussen
- Koppeling met de praktijk



Het programma wordt afgesloten met een evaluatie en een deelname certificaat. Na afloop ontvangen deelnemers de theorie in digitale vorm als naslagwerk.

Praktisch KGW

Prijs p.p.	: € 300,--
Tijdsinvestering p.p	: 1 x 9.00 – 17.00 uur
Aantal dlrs per groep	: Minimaal 8

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
Deelnemers dienen te beschikken over een mobiel of tablet.
KGW wordt incompany gegeven.

PERSOONLIJKE COACHING

CC&C Coach Huis (CH)

Soms heb je iemand nodig die onafhankelijk meekijkt. Die de juiste vragen stelt. Zonder oordeel. Of het nu voor jezelf is of voor je medewerkers.

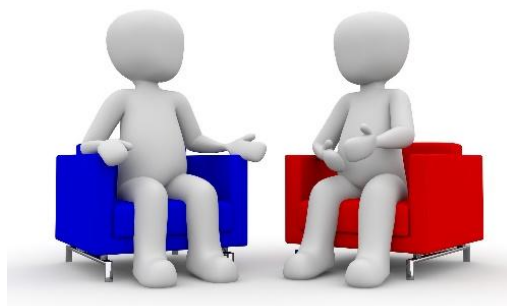
Als leidinggevende ligt er vaak al veel op je bordje. Of je bent belanghebbende, waardoor het niet wenselijk is om een medewerker zelf te begeleiden. Dan is een externe coach waardevol. Iemand met een heldere blik die de vragen stelt die ertoe doen.

Ben je leidinggevende? Dan kan coaching ook voor jou waardevol zijn. Je draagt veel verantwoordelijkheid, moet steeds schakelen tussen verschillende rollen en hebt soms niemand om onbevangen mee te sparren. Coaching geeft je de ruimte om stil te staan. Bij jouw uitdagingen, dilemma's en keuzes. Zonder dat je je kwetsbaar hoeft op te stellen binnen je eigen organisatie.

Individuele medewerkers, leidinggevendenden, directies en bestuur, oftewel iedereen met een coachvraag (persoonlijk, zakelijk en/of maatschappelijk), is van harte welkom. Haal je coach in huis via het laagdrempelige **CC&C Coach Huis** incompany of via Teams.

Het coachhuis kan per uur of in dagdelen ingezet worden. Zo kunt u uw medewerkers laten ondersteunen die (even) wat meer aandacht nodig hebben en meteen uw leidinggevendenden ontlasten. In te zetten bij o.a.:

- Omgaan met veranderingen
- Burn-out (preventie)
- Bore-out (preventie)
- Competentieontwikkeling
- Persoonlijke ontwikkeling
- Werk-privé balans
- Dealen met deadlines
- Realistische planning
- Structuur aanbrengen
- Persoonlijke effectiviteit



Aan een coachtraject gaat altijd een kennismakings- c.q. intakegesprek vooraf. Tijdens dit gesprek verkennen we de leer- en ontwikkelvragen en checken we of er een onderlinge 'klik' is. Bij een positief antwoord op deze vraag maken we afspraken over o.a. aanpak, frequentie en budget.

Het coachtraject start meestal met een Persoonlijke Drijfveren Analyse en de nabespreking hiervan, zodat coachee meer inzicht krijgt waar zijn/haar kwaliteiten en valkuilen liggen.

In de PDA wordt duidelijk hoe de persoonlijke automatische piloot werkt, zowel in expressie als bij weerstand gedrag. Tijdens de persoonlijke coaching wordt deze analyse ingezet, zodat men leert herkennen wanneer en hoe te schakelen en zodoende kwaliteiten functioneel in te zetten en valkuilen op tijd te herkennen.

Praktisch Coach Huis

€ 125,-- per uur

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.

Coachsessies vinden plaats incompany, op externe locatie of via Teams.

CC&C Persoonlijke drijfverenanalyse (PDA)

Bibian Cosijn is gecertificeerd consultant van [Profile Dynamics®](#)

Wil je weten waarom je de dingen doet, zegt en begrijpt zoals voor jou normaal is? En ben je nieuwsgierig naar de drijfveren van je collega's?

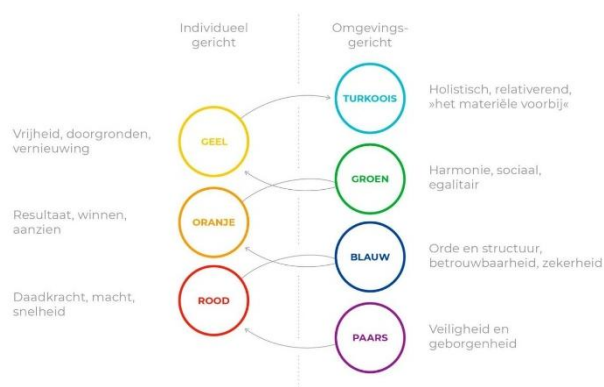
Voorafgaand aan de analyse vul je een online vragenlijst in. Enkele dagen voor het gesprek ontvang je per mail een uitgebreide rapportage, zodat je je kunt inlezen en gericht vragen kunt stellen.

Tijdens het gesprek, van circa 1 uur, wordt jouw persoonlijke drijfverenanalyse gedetailleerd toegelicht.

Met de drijfverenanalyse begrijp je situaties beter, los je knelpunten op en verbeter je de eigen én de onderlinge communicatie.

Je werkt effectief aan je persoonlijke ontwikkeling en begrijpt beter waarom anderen zeggen en reageren zoals ze doen.

De drijfverenanalyse kan ook als module worden toegevoegd aan de PET training.



Praktisch PDA

€ 385,-- per persoon incl. nabespreking op basis van min. 7 deelnemers of als onderdeel van persoonlijke coachtraject

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
PDA incompany of live online.

CC&C Intervisie sessie (IS)

Lopen jullie soms vast? Gewoon omdat jullie te dicht op het probleem zitten? Dit komt veel voor. Je draait in cirkeltjes, je ziet door de bomen het bos niet meer en je hoofd blijft maar malen over dezelfde vraag.

Tijdens een intervisiesessie werken professionals volgens een bewezen methodiek, die het oplossingsgericht denkvermogen aanzet. Praktisch, to the point en direct toepasbaar.

Het mooie is dat je niet (meer) alleen bent. Je krijgt frisse perspectieven van collega's die net even anders naar jouw situatie kijken. Zij zien wat jij over het hoofd ziet. En jij helpt hen op jouw beurt weer verder.

Zo gaat iedereen met een helder plan van aanpak en nieuwe energie weer fris aan de slag. Geen eindeloos gepieker meer, maar concrete stappen die je direct kunt zetten.

Praktisch IS

Prijs p.p. : vanaf € 150,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 2 uur
Aantal dlrs per groep : Min. 6 max. 8

Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.
Intervisie sessies worden incompany of op externe locatie gegeven.

WORKSHOPS

CC&C Drijfveren Teamworkshop

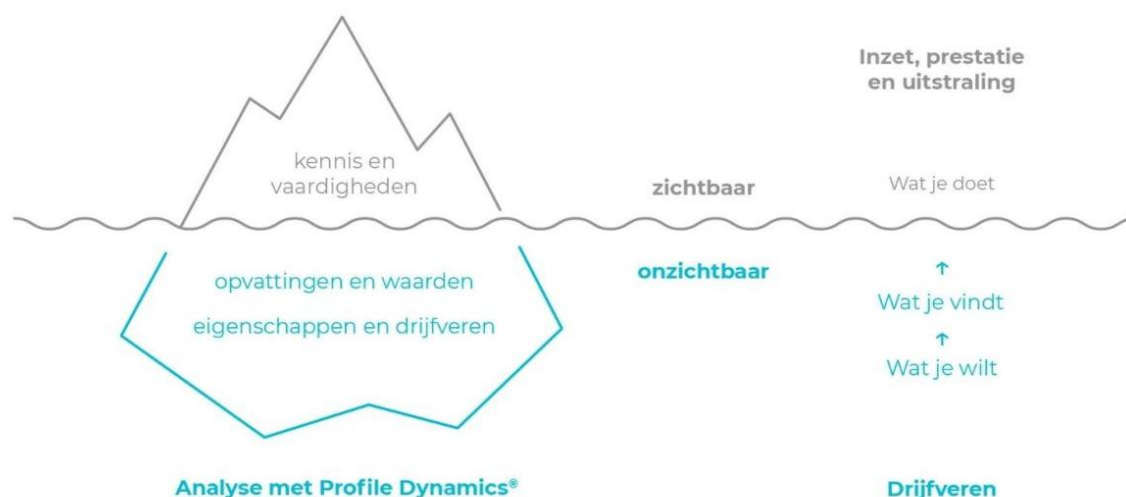
Interactieve, verdiepende workshop om meer kennis te verwerven van de eigen drijfveren en die van je teamgenoten. Waarom zeggen en doen jouw collega's zoals ze doen? Waarom lijken ze jou soms niet te horen of begrijpen ze niet wat je bedoelt?

Je maakt kennis met het 'taalgebruik der drijfveren' en leert dit toepassen in je communicatie, zodat je dit praktisch kunt inzetten. Een dag(deel) vol interactieve oefeningen, anekdotes en herkenbaarheid. Spelenderwijs leer je elkaar beter kennen, verstaan en begrijpen!

We bekijken de Teamanalyse en bespreken waar het moeiteloos gaat en wat aandacht behoeft. Er zullen vele 'aha' momenten zijn!

Aan de hand van het CC&C teammodel wordt inzichtelijk wat op de verschillende lagen nodig is om tot een samenwerking te komen waarin vertrouwen, communicatie, betrokkenheid, (eigen) verantwoordelijkheid en resultaat vanzelfsprekend zijn.

Deze workshop vindt bij voorkeur plaats op een externe locatie.



Praktisch Drijfveren Teamworkshop

Prijs p.p. : vanaf € 150,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 1 dagdeel
Aantal dlrs per workshop : Min. 8 max. 10

Alle andere mogelijkheden op aanvraag.
Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.

De workshop wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Workshops Communicatie

CC&C Introductieworkshop Gedragstijl & Feedback

Communicatie is de olie van iedere relatie. Toch loopt juist dit regelmatig stroever dan gewenst. Collega's begrijpen elkaar verkeerd, feedback komt over als kritiek of team overstijgende communicatie voelt ingewikkeld. Herkenbaar?

In deze workshop krijgt men concrete inzichten en praktische handvatten om effectiever te communiceren en de samenwerking te verbeteren.

Voor wie?

Deze workshop is voor medewerkers die bewust willen worden van hun eigen communicatiestijl en beter willen begrijpen hoe anderen communiceren. Ook als de samenwerking in je team wat stroef verloopt of je uitdagingen ervaart bij team overstijgende communicatie, biedt deze workshop concrete oplossingen.

Wat leren deelnemers?

Men maakt kennis met de DISC-gedragstijlen en krijgt inzicht in zowel de eigen communicatiestijl als die van collega's. Men leert de basisprincipes van feedback geven en ontvangen en oefent deze direct met praktijksituaties.

Ter voorbereiding doet men een gratis online DISC-test, zodat we meteen aan de slag kunnen tijdens de workshop. We oefenen met algemene, herkenbare situaties uit de praktijk. Zo blijft de focus op het leren en toepassen van de theorie, zonder dat men verdwaalt in details van specifieke gevallen.

Waarom deze workshop?

In 1 uur krijgt men concrete inzichten die direct toepasbaar zijn. Geen lange theoretische verhalen, maar praktische handvatten waar men echt iets mee kan. Men begrijpt zichzelf en de collega's beter, waardoor de samenwerking soepeler verloopt en misverstanden worden voorkomen.

Inclusief

- Voorbereiding
- Trainingsmateriaal
- Handig A5 oefenkaartje voor gebruik in de praktijk
- Samenvatting van evaluaties

Praktisch Introductieworkshop Communicatie

*Prijs per workshop : vanaf € 600,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 1 uur
Aantal dlrs per workshop : tot 20 deelnemers*

*Alle andere mogelijkheden op aanvraag.
Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.*

De workshop wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Verdiepende workshop Feedback & Verbindende Communicatie

Goede communicatie in de zorg gaat verder dan alleen praten. Het gaat om verbinding maken en houden, ook als het lastig wordt. Met collega's maar ook met zorgvragers en/of hun familie. Juist in emotionele of gespannen situaties is het essentieel dat men helder blijft communiceren en de ander echt hoort.

Deze workshop bouwt voort op de **CC&C** Introductieworkshop **Gedragstijl & Feedback**. Deelnemers verdiepen hun kennis van feedback en leren door gestructureerde oefeningen hoe men verbindend communiceert, juist tijdens moeilijke gesprekken. Praktische handvatten en directe toepassing maken deze sessie zeer waardevol voor elk team dat effectiever wil samenwerken en de kwaliteit van zorg wil verhogen.

Voor wie is deze workshop?

Deze workshop is geschikt voor teams die hun communicatie en samenwerking willen verdiepen. Voor medewerkers die constructief feedback willen leren geven en ontvangen. Voor iedereen die wil leren omgaan met lastige of emotionele situaties. Ook als de samenwerking stroef verloopt of verbetering nodig is in team overstijgende communicatie, biedt deze workshop concrete oplossingen.

Wat leren deelnemers?

Deelnemers leren hoe men feedback geeft op gedrag, zonder de ander persoonlijk aan te vallen. Door praktische oefeningen in trio's ervaren deelnemers de verschillende rollen van gever, ontvanger en observator. Men leert spanning herkennen en benoemen en hoe men ook in emotioneel beladen situaties de verbinding kan behouden.

Theorie wordt gekoppeld aan praktijk, zodat deelnemers de vaardigheden direct kunnen inzetten. Door reflectie en nabesprekingen ontwikkelen deelnemers praktische handvatten die men in het dagelijkse werk gebruikt.

Waarom deze workshop?

Deze verdiepende workshop helpt medewerkers en teams effectiever en professioneler te communiceren, ook onder druk. Het versterkt samenwerking, werkplezier en vertrouwen binnen het team, en draagt bij aan een betere relatie met zorgvragers en hun familie. Deelnemers krijgen theorie aangereikt en gaan direct praktisch aan de slag, ondersteund door een handig A5 oefenkaartje.

Inclusief:

- Voorbereiding
- Trainingsmateriaal
- Handig A5 oefenkaartje voor gebruik in de praktijk
- Samenvatting van evaluaties

Praktisch Verdiepende Workshop Feedback en Verbindende Communicatie

Prijs per workshop : vanaf € 950,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 2 uur
Aantal dlnrs per workshop : tot 20 deelnemers

Alle andere mogelijkheden op aanvraag.
Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.

De workshop wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Workshop Persoonlijke Veerkracht

Veerkracht is essentieel om te gaan en te blijven staan in de wereld van vandaag. De drukte, prikkels en verwachtingen, het leven lijkt op een sneltrein die maar niet stopt. Het ziekteverzuim is dan ook nog nooit zo hoog geweest als momenteel.

Het goede nieuws: veerkracht is geen vast gegeven. Het is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen en versterken, juist in hectische of uitdagende tijden.

In deze workshop ontdekken deelnemers hoe zij hun innerlijke balans kunnen herstellen, sneller kunnen opladen en met meer rust en energie door drukke periodes heen kunnen bewegen. Theorie over stress, inzicht in persoonlijke patronen en praktische oefeningen vormen samen een krachtige basis voor duurzame veerkracht.

Voor wie is deze workshop?

Deze workshop is bedoeld voor teams en professionals die regelmatig te maken hebben met hoge werkdruk, overprikkeling of vermoeidheid. Hij sluit aan bij iedereen die wil leren hoe stress werkt, hoe men energie kan bewaken en hoe men beter kan herstellen. Ook voor teams waarin spanning zich makkelijk opstapelt of waar balans een terugkerend thema is, biedt deze workshop waardevolle inzichten en praktische handvatten.

Wat leren deelnemers?

Deelnemers ontdekken wat veerkracht precies betekent en welke factoren invloed hebben op hun herstelvermogen. Ze krijgen inzicht in hoe stress zich opbouwt, welke patronen hen uit balans brengen en hoe zij sneller kunnen terugveren wanneer het leven of het werk veel van hen vraagt.

Daarnaast leren ze hoe het herstelproces werkt en welke mentale en fysieke elementen daarin belangrijk zijn. Ze verdiepen zich in de Cirkel van 8: een krachtig model dat laat zien hoe de vicieuze cirkel te doorbreken is. Door middel van praktische oefeningen ervaren deelnemers hoe kleine aanpassingen een groot effect kunnen hebben op hun energieniveau en dagelijks functioneren.

Waarom deze workshop?

Deze workshop helpt deelnemers bewuster en energiever te werken en beter om te gaan met druk en tegenslag. Door de afwisseling tussen theorie, reflectie en toepassing ontstaat er ruimte voor echte gedragsverandering. Deelnemers ervaren meer rust, meer grip op hun eigen herstel en meer balans in hun werk en leven. Ze gaan naar huis met praktische handvatten en een persoonlijk plan van aanpak dat direct toepasbaar is in de dagelijkse praktijk. Na deze workshop voelen zij zich energiever, stabiel en beter toegerust om de hectiek van alledag aan te kunnen.

Inclusief:

- Voorbereiding
- Trainingsmateriaal
- Handig A5 oefenkaartje voor gebruik in de praktijk
- Samenvatting van evaluaties

Praktisch Workshop Persoonlijk Veerkracht

*Prijs per workshop : vanaf € 950,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 2 uur
Aantal dlrs per workshop : tot 20 deelnemers*

*Alle andere mogelijkheden op aanvraag.
Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.*

De workshop wordt incompany of op externe locatie gegeven.

CC&C Maatwerk workshops

Interactieve verdiepende workshops thema op maat afgestemd, in overleg, op de behoefte van uw organisatie. Elke organisatie is anders en heeft eigen uitdagingen. Daarom kijk ik graag met je mee naar wat er speelt bij jullie.

Welke thema's zijn actueel? Waar lopen medewerkers tegenaan? En wat zou jullie echt verder helpen?

Of het nu gaat om timemanagement, omgaan met werkdruk, effectieve communicatie of een heel ander onderwerp, samen stemmen we de workshop af op jullie specifieke situatie. Praktisch, interactief en direct toepasbaar in de dagelijkse praktijk.

Staat jouw onderwerp er niet bij? Neem vrijblijvend contact op. Dan sparren we over wat er speelt en kijken we samen hoe ik jullie het beste kan ondersteunen.

- Werken vanuit een lege inbox
- Realistisch Plannen
- Kiezen kun je leren!
- E-mailetiquette ontwikkelen
- Veerkracht
- Teambuilding
- Samenwerking
- Effectief vergaderen
- Verbindende communicatie
- Leiderschap
- Creatieve activiteit



Workshops vinden bij voorkeur plaats op een externe locatie om even helemaal los te komen van de werkomgeving.

Omdat je op je werkplek vaak wordt afgeleid door lopende zaken, collega's die binnenlopen of dat ene mailtje dat toch even je aandacht trekt. Door naar een andere omgeving te gaan, krijg je de ruimte om je volledig te focussen op het thema en op jezelf. Je stapt letterlijk uit je dagelijkse routine en dat maakt dat nieuwe inzichten beter beklijven.

Na het invullen van de evaluatie ontvangen deelnemers (indien van toepassing) een digitale hand-out. Zo kun je thuis of op kantoor nog eens rustig teruglezen wat je hebt geleerd en de tips en oefeningen direct toepassen in je eigen praktijk.

Praktisch Maatwerk workshops

*Prijs per workshop : vanaf € 600,--
Tijdsinvestering p.p. : vanaf 1 uur
Aantal dlrs per workshop : vanaf 10 deelnemers*

*Alle andere mogelijkheden op aanvraag.
Prijzen zijn ex. BTW, locatie-, catering-, reis- en/of parkeerkosten.*

De workshops worden incompany of op externe locatie gegeven.

REFERENTIES

Wie is Bibian?

Sinds 2005 train en coach ik professionals die het gevoel hebben dat ze geleefd worden door hun werk. Die vastlopen in patronen of communicatie.

Wat mij drijft? Het moment waarop iemand zegt: "Ik heb weer regie over mijn dag | plezier in mijn werk | tijd voor mijn gezin." Dat verschil maken, daar doe ik het voor.

Ik belast je niet met eindeloze theorie, maar geef je praktische handvatten die je direct toepast. Of het nu gaat over e-mailstructuren, planning of communicatie. Alles wat het werk effectiever en plezieriger maakt.

Wil je meer weten? Of gewoon even sparren? Laten we een (digitaal) kopje koffie drinken.

Wie ben ik

Energiek, authentiek, gedreven en direct. Oplossingsgericht en creatief werk ik vanuit de visie: "Gaaf niet, bestaat niet!"

Ik geloof in mensen en vind het iedere keer weer fantastisch om bij te mogen dragen aan hun professionele en persoonlijke groei. Daar spring ik 's morgens graag mijn warme bed voor uit.



Trainer/coach

Ik werk zoals ik ben: enthousiast, gedreven en direct. Met veel humor (als je ergens om lacht, onthoud je het makkelijker) breng ik de theorie, faciliteer het gesprek, luister naar de zaken die spelen en spiegel wat mij opvalt.

Tijdens de individuele coaching werkt dit hetzelfde. Ik ben oprecht nieuwsgierig naar wat jou drijft, waarom je doet wat je doet, of waarom je het juist niet doet?

Er is geen goed of fout, ik kijk alleen of het werkt voor jou, voor je collega's én voor de organisatie.

Zo kom ik tot de kern en herken ik jouw onbewuste niet-effectieve gedragspatronen, waarmee we vervolgens aan de slag gaan.

Concrete handvatten, een duidelijk actieplan en jouw inzet, zorgen ervoor dat jouw gewenste resultaten worden bereikt!

Missie

Mijn drijfveer is om jou te leren werken, plannen en communiceren met meer plezier en gemak. Jouw resultaten zijn mijn voldoening.

Visie

Ik ben ervan overtuigd dat mensen het kostbaarste bezit zijn van elke onderneming, groot of klein. Door in mensen te investeren, investeert je in de groei en het succes van de organisatie.

Daarom zijn mijn trainingen en workshops interactief, afwisselend en voorzien van een vleugje humor.

Ervaring

In 2005 kwam ik in contact met het trainersvak. Tot die tijd had ik diverse administratieve en commerciële functies gehad, waar ik steeds op uitgekeken raakte.

Het werken met mensen en het kennis overdragen bleek echt bij mij te passen, daarom besloot ik trainer/coach te worden. Dit vraagt ook voor mijzelf een leven lang leren, iets wat ik van nature met heel veel plezier doe.

Zo kan ik de juiste methodiek inzetten voor iedere coachee.

Mijn toolbox

- 2-jarige coach opleiding
- NLP Practitioner – Live coach
- MDI-1 Gedrag
- MDI-2 Drijfveren
- Master practitioner Hypnose
- Profile Dynamics consultant
- Burn-out coaching
- Effectief samenwerken
- Conflictoplossing
- Geweldloze communicatie
- Coachen bij angst en paniek
- Psych-K Basis
- Psych-K Advanced
- Psych-K Divine Integration

Mijn klanten

