

■ **BEDRIJVEN**

Mijn Totaalplan in bedrijf biedt maatwerk om allerlei onderwerpen binnen uw bedrijf aan de medewerkers te verduidelijken. U heeft de keuze uit vele workshops en trainingen met uiteenlopende onderwerpen. Alle workshops en trainingen dienen om uw medewerkers met vol enthousiasme aan het werk te laten gaan met nóg meer inzicht en werkplezier. De onderlinge verhoudingen en werkgedragspatronen zullen zichtbaar en waar mogelijk worden verbeterd.

■ **CONSULENTENOPLEIDING**

Mijn Totaalplan werkt met ervaringsdeskundige consultants. Indien u interesse heeft om consultant te worden kunt u contact opnemen met Mijn Totaalplan. Tijdens een persoonlijk kennismakingsgesprek zullen de mogelijkheden worden doorgenomen. Voor meer informatie kunt u kijken op onze website.



Mijn Totaalplan

tools 4 your life!



Molentinden 125
3253 VH Ouddorp
T 0187 - 68 70 20
M 06 - 22 74 36 54

E info@mijntotaalplan.nl

www.mijntotaalplan.nl



DE BLOKKENTOREN

De manier waarop wij in het leven staan is vergelijkbaar met een blokkentoren. De blokken zijn onze gedragspatronen. Gedragspatronen hebben wij onbewust gekopieerd van onze ouders en omgeving. De blokken zijn, onder andere: **Eigenwaardegevoel, assertiviteit, manier van denken, omgaan met emoties, omgaan met angsten, omgaan met de buitenwereld, omgaan met teleurstellingen, omgaan met moeilijke situaties, omgaan met negatieve gevoelens en/of gedachten en het 'Stel je voor dat' of 'Als het nou eens...' denken.** Wanneer onze blokken recht staan zijn we in balans. Staan er een paar blokken scheef dan kan onze toren gaan wankelen en soms zelfs omvallen.



WAT VOEL IK BIJ EEN SCHEVE BLOKKENTOREN?

Wanneer er blokken scheef staan kan dat leiden tot de volgende klachten:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| - innerlijke onrust | - onzekerheid |
| - hartkloppingen | - stijve spieren |
| - zweverigheid | - afwezigheid |
| - verkeerde ademhaling | - ongelukkig gevoel |
| - slaapproblemen | - chronische vermoeidheid |
| - angsten | - prikkelbaarheid |
| - concentratieproblemen | - burn - out |
| - maag/darmklachten | - stemmingswisselingen |
| - teveel hooi op de vork nemen | - schuldgevoel |

Typerend bij een scheve blokkentoren is een constant wisselend klachtenbeeld waar geen aantoonbare medische oorzaak voor is. Men **VOELT** de klachten echter wel maar aan de buitenkant **ZIE** je niets. Door deze combinatie kan men het gevoel krijgen dat men 'raar' of 'gek' is. Doordat men er vaak niet meer over wil of kan praten kan men het gevoel krijgen de enige te zijn met een scheve blokkentoren.



VOOR WIE IS MIJN TOTAALPLAN?

Mijn Totaalplan is voor mensen die graag hun blokkentoren willen leren beheersen. Wanneer u meerdere klachten herkent dan kunt u een van de onderdelen van Mijn Totaalplan gebruiken. Ook wanneer u gedragspatronen wilt veranderen maar niet goed weet waar u moet beginnen en hoe u dit aan kunt pakken kunt u Mijn Totaalplan als leidraad gebruiken. Ook voor diegenen die misschien niet in eerste instantie aan hulp 'van buitenaf' denken is Mijn Totaalplan dé ideale manier. Onze consultants zijn allen ervaringsdeskundig. Zij begrijpen daardoor als geen ander hoe ze u kunnen begeleiden om uw blokkentoren onder controle te krijgen en te houden.

WAARUIT BESTAAT MIJN TOTAALPLAN?

Mijn Totaalplan bestaat uit verschillende onderdelen, waaruit u een keuze kunt maken.

- **Boekjes.**
De gemakkelijk leesbare boekjes van Mijn Totaalplan behandelen verschillende onderwerpen.
- **Zelfstudie cursus.**
De zelfstudie cursus 'Tools 4 your life' kunt u in uw eigen vertrouwde omgeving volgen en op eigen tempo.



- **Individueel begeleide cursus.**
Indien u persoonlijk begeleid wilt worden in de cursus 'Tools 4 your life' kunt u een afspraak maken voor een (vrijblijvend) kennismakingsgesprek. Alle blokken zullen dan uitgebreid aan u worden uitgelegd. Onze ervaringsdeskundige consultants zijn er voor u.

Met Mijn Totaalplan leert u uw blokkentoren ontdekken, uw blokken herkennen, rechtzetten en rechthouden. Aan de hand van simpele, goed in het eigen leven toepasbare, gemakkelijke handvatten die stap voor stap worden aangeleerd.

**“ZONDER ‘DIEP GEGRAAF’
MAAR WEL MET EEN
GOED EN BLIJVEND RESULTAAT!”**

