

Mañana Coaching

met speels gemak vitaliteit en resultaat

Wat is Mañana Coaching

Mañana Coaching begeleidt organisaties en medewerkers op het gebied van vitaliteitmanagement. Begeleiding door Mañana Coaching betekent:

- Veel individuele aandacht gedurende de begeleiding in de groep
- Leren en ervaren in een veilige en respectvolle omgeving
- Benadering van persoonlijke effectiviteit/time management op basis van 'ervaren' in plaats van instructies (instrumenteel)
- Intuïtieve coaching
- Werken aan energiebalans
- Synergie tussen de coaches leidt tot openheid, inspiratie en vertrouwen
- Ervaringsdeskundigheid op meerdere vlakken (onverwachte loopbaanstappen, vitaliteit, voorkomen van overbelast raken, werken en/of wonen in buitenland en bewust inzetten van intuïtie)
- Leidinggevende- en ondernemerschap ervaring
- Combinatie van professionaliteit en luchtigheid (speels gemak)

Wij werken vanuit het volgende gedachtegoed;

Mañana [*indefinite time in future*]

Wij geloven dat als je in staat bent om (los) te laten in plaats van krampachtig vast te houden aan die schijnbaar enige kans, je later toegang krijgt tot een scala aan nieuwe en vaak betere mogelijkheden.

Ook al loopt het anders dan je vooraf verwacht. Je zult merken dat je dan met speels gemak werkt aan vitaliteit en resultaten. Vanuit eigen kracht, gevoel en vertrouwen leven en werken.

Wij noemen dit de 'Mañana Way of Life'.
Van 'doen OF laten' naar 'doen EN laten'.

Voor wie

Leidinggevend en medewerkers met één van de volgende vragen:

“Hoe voorkom ik dat ik overbelast raak en niet meer kan werken?”

“ Er is niemand die naar mij luistert tijdens belangrijke vergaderingen, hoe kom ik weer in beeld en draag ik een inspirerende visie uit?”

“Hoe zeg ik nee tegen iets of iemand met behoud van de relatie?”

“Ik merk dat ik toe ben aan iets totaal anders (bijvoorbeeld emigreren, een sabbatical of een B&B beginnen) en ik durf de stap niet te zetten, wat nu?”

“Ik kom maar niet los uit mijn huidige functie terwijl ik graag mijn volgende carrière stap wil maken. Wat kan ik doen om niet hier te blijven zitten tot mijn pensioen?”

“Hoe pak ik meer regie in mijn werk?”

“Ik kom niet toe aan mijn gezin en ben druk met carrière maken, hoe krijg ik dat in balans?”

“ Ik wil mijn fantastisch arbeidsvoorwaardenpakket niet missen maar ben totaal uitgekeken op mijn werk, hoe lang houd ik dit vol?”

“Ik krijg geen contact met mijn medewerkers en kan zo onvoldoende toevoegen aan de ontwikkeling en inhoud van hun werk, hoe lukt me dat wel?”

“Ik begin aan de laatste fase van mijn werkzame leven en vraag me ten eerste af of ik wel een zinvolle bijdrage heb geleverd aan de organisaties waarvoor ik heb gewerkt”

“Ik loop steeds tegen dezelfde problemen aan, hoe kan ik dat in de toekomst voorkomen?”

“ Ik merk dat ik minder kan hebben van mijn collega's en sneller vermoeid ben, hoe zorg ik ervoor ik dat niet teveel hooi op mijn vork neem?”

Wat te bereiken met Mañana Coaching

Het vergroten van de vitaliteit van leidinggevendenden, medewerkers en teams en daarmee het vergroten van de bedrijfsvitaliteit.

Vitaal zijn betekent de energie hebben om proactief te kunnen zijn. Een vitale medewerker kent zijn talenten en weet deze in te zetten. Vitale medewerkers communiceren effectiever en inspireren hun omgeving.

Beter weten wanneer te doen EN wanneer te laten leidt tot het vergroten van de vitaliteit. Je kunt zo meer sturing geven aan jezelf, het team, je omgeving en de processen waarin je je bevindt.

Andere resultaten kunnen zijn;

- Vergroten van de focus in het hier en nu en met volle aandacht zijn daar waar je bent
- Inzicht in wat je kunt loslaten en op welke plek (denk hierbij aan balans werk/privé, wat doe je op je werk en wat doe je privé en in hoeverre kan dit door elkaar lopen)
- Keuzes maken met je hoofd in verbinding met je hart
- Vanuit meer vertrouwen omgaan met weerstand uit soms onverwachte hoek en/of tijdig weerstand herkennen
- Bewaken van je energiebalans
- Doelmatig kunnen reageren
- Leveren van betere prestaties
- Loslaten en er later op terug komen
- Met speels gemak effectief werken
- Tijdig grenzen aangeven (je eigen contouren bewaken)
- Structuur aanbrengen in je leven
- Behalen van gestelde doelen

De diensten van Mañana Coaching

Individuele Skype Coaching

Workshop 'Doen EN Laten'

Programma Vitaliteit Management (PVM)

Individuele Skype Coaching

Coaching online in de eigen vertrouwde omgeving, plaats- en tijd ongebonden.

Inhoud

Online coaching is een vorm waarbij gebruik wordt gemaakt van de moderne technieken, zoals e-mail, chat en videochat. Mañana Coaching werkt via Skype (videochat).

Bij online coaching wordt gebruik gemaakt van dezelfde werkwijze als bij reguliere coaching, waarbij jij en de coach zich in dezelfde ruimte bevinden.

Mañana Coaching start met het verhelderen van de coachingsvraag om daarna op intuïtieve wijze snel tot de kern van het thema te komen.

Vanuit deze kern wordt je door middel van gerichte vragen geleid naar het maken van een actieplan om van daar uit naar het gewenste doel te werken.

Voordelen

Het online coachen heeft veel voordelen, zoals:

- Kostenbesparing: geen reiskosten en reistijd
- De gesprekken kunnen worden gevoerd in de eigen vertrouwde omgeving met de PC of laptop
- Je kunt overal worden gecoacht, dus ook op het werk of op (zaken)reis
- Er is beeld en geluid via webcam en microfoon dat persoonlijk contact mogelijk maakt
- Het gebruik van Skype is gratis en de software is gemakkelijk te downloaden via www.Skype.nl

Enkele voorwaarden

- Jij en de coach testen beiden hun camera en het geluid voor aanvang van het gesprek
- Goede afspraken tussen jou en de coach over wie wanneer praat (jouw verhaal is leidend), wat te doen als de verbinding stil- of wegvalt?
- Een stabiele verbinding (bij voorkeur een vaste verbinding omdat Wifi soms kan zorgen voor een instabiele verbinding)

Waarde (investering)

Een coachtraject kent een aantal mogelijkheden; je kunt starten met een gesprek op locatie of via Skype en daarna kiezen voor een coachtraject volledig via Skype.

De offerte wordt op maat gemaakt op basis van jouw individuele keuze en de mogelijkheden van de coach.

Workshop 'Doen EN Laten'

Wat kun jij doen en wat kun jij laten in tijden van verandering.

Inhoud workshop

De workshop bestaat uit de volgende onderdelen:

- Toelichten van het gedachtegoed Mañana Coaching (video, presentatie)
- Voorbeelden van de individuele verhalen en ervaring van de coaches
- Een aantal praktische voorbeelden uit het dagelijks leven van een man, een vrouw, een collega, een andere collega, een vriend(in), een ouder....
- Stilstaan bij de eigen situatie met vragen zoals 'welke voorbeelden herken je zelf' en 'waar houd jij je krampachtig aan vast?'
- Ondersteunende oefeningen om het 'Doen EN Laten' te ervaren en het hoofd en hart te verbinden:
 - Oefening met 20 eigen rollen (ik ben, wie ben ik?)
 - Oefening 'Vitaliteit'
 - Visualisatie oefening met het thema "LATEN"
- Evaluatie

Duur

De workshop duurt een dagdeel (4 uur).

Als vervolg op deze workshop biedt Mañana Coaching verdieppingsprogramma's en individuele coaching (op locatie en/of via Skype).

Aantal deelnemers

Per groep kunnen minimaal 6 en maximaal 12 individuele personen deelnemen.

Waar

De workshop kan plaatsvinden op locatie van de opdrachtgever, een 'externe locatie' van de opdrachtgever of in de groepsruimte van Bed & Breakfast La Finca in Maashees.

Waarde (investering)

De investering voor de workshop is afhankelijk van het aantal deelnemers en kosten voor de locatie. Bij deelname van 6 deelnemers en locatie Maashees bedraagt de investering voor de workshop € 225 per deelnemer (excl. BTW, excl. reiskosten, binnen Nederland).

Bij afname van meerdere workshops geldt een speciaal tarief.



Mañana Coaching ©

Programma Vitaliteit Management (PVM)

Werken aan het vergroten van vitaliteit en daarmee een bijdrage leveren aan een vitale organisatie.

Inhoud programma

Het programma kent de volgende onderdelen:

- Intake met focus op individuele situatie en aandacht voor uitdagingen en ontwikkelpunten
- Stappenplan opstellen van 'wens naar werkelijkheid'
- Tijdens het programma oefeningen om te komen van 'doen OF laten' naar de 'Mañana Way of Life' ('doen EN laten')
- Werken in de groep naast individuele coaching
- Tijdens programma feedback van de groep en individueel
- Ontspanningsoefeningen
- Leren en ervaren in een 'mediterrane' omgeving (van Maashees naar Malaga)
- Specifieke aandacht voor het toepassen van het geleerde in het werk na het programma

Duur

De doorlooptijd van het totale programma is 9 weken.

Als vervolg op deze programma's biedt Mañana Coaching verdieppingsprogramma's en individuele coaching (op locatie en/of via Skype).

Aantal deelnemers

Per groep kunnen 6- 8 individuele personen deelnemen.

Waar

De fysieke afstand, weg uit de thuissituatie en zelfs 'out of the country' zorgt voor mentale afstand, waardoor meer kracht om te beschouwen en te relativieren ontstaat. Het programma vindt daarom plaats op verschillende locaties in Nederland en Spanje. Ieder programma bevat een verblijf van 2 dagen in Maashees in Bed and Breakfast La Finca. Later gevolgd door 4 dagen in Malaga in Casa Don Carlos of het magnifieke hotel La Magdalena.

Waarde (investering)

Het volledige Programma Vitaliteit Management (PVM) kost € 4.400 per deelnemer bij verblijf in Spanje in Casa Don Carlos. Bij verblijf in Hotel La Magdalena bedraagt de investering € 4.750 per deelnemer. Het totale bedrag is inclusief 1 overnachting in Maashees en 4 overnachtingen in Malaga, exclusief ticket, reis- en annuleringsverzekering.

Deelnemers en (management)teams kunnen een keuze maken uit beide locaties.



“In contact naar nieuw leiderschap”



“Today is a gift that's why it's called the present”

Mañana Coaching ©

Wie zijn de begeleiders

Lilian in 't Zand, Coaching & Consultancy

Om tot waarneembare ontwikkeling van mens en organisatie te komen, is daadwerkelijk 'in contact' zijn nodig; hoofd én hart en in contact met de ander. Hiermee geef je richting aan jezelf en de organisatie. Je werkt aan 'dat wat jij als unieke persoon of als organisatie te doen hebt'.

Lilian heeft ervaring opgedaan in diverse (non-)profit organisaties in een aantal richtinggevende rollen zoals HR-manager, leidinggevende aan professionals, programmamanager, senior consultant en coach. Ook volgde zij diverse opleidingen waaronder Sociale Wetenschappen, Personeelsmanagement en Consultative Selling. Tijdens de Masterclass 'Intuïtieve Coaching' bij IMC Mensontwikkeling is het inzetten van haar intuïtie heel effectief gebleken in het bereiken van resultaten. Door prikkelende vragen te stellen die ertoe leiden dat mensen uit hun comfortzone komen, leidt dit tot daadwerkelijk anders handelen. Ook gelooft zij dat rust en ruimte nodig zijn om aan nieuwe inzichten te werken voor nieuw leiderschap en vitaliteit. Dat kan vanuit haar werklocatie in de zeer rustige mediterrane sfeer in Maashees. Daarnaast is zij actief in sport o.a. als trainer en coach.

Joyce van Ombergen-Jong, Joy-Ce

Joyce woont en werkt vanuit Andalusië, Zuid Spanje. Enige jaren geleden heeft ze na een ongeval qua werk het roer volledig omgegooid. Voorheen werkte ze in de ICT, bij zowel profit als non-profitorganisaties, echter dit was door het ongeval niet meer mogelijk. Ze ging op zoek naar een manier om positief aan de slag te blijven en startte haar eigen bedrijf in creatieve workshops. Om haar cursisten op dieper niveau te kunnen begeleiden en om zin te geven aan haar ongeval, heeft ze de opleiding 'Intuïtief Coachen' en de Masterclass bij IMC Mensontwikkeling gevolgd om haar werkzaamheden te professionaliseren. Na lang dromen heeft ze in 2008 voor de tweede keer het roer om gegooid en is met haar gezin naar Zuid Spanje verhuisd. Haar hart lag al jaren in Spanje en dat is ook de plek waar ze qua coaching goed uit de voeten kan. De omgeving is prachtig, het klimaat heerlijk en de energie fantastisch! Dit nodigt uit om met haar gezin nieuwe paden te bewandelen. Ze richt zich hier op lifecoaching en organiseert trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast coacht ze online wereldwijd cliënten via Skype. In de coachgesprekken gebruikt ze haar ervaring, intuïtie en humor en zal ze soms confronteren, echter altijd met respect en vanuit mededogen. Joyce wil in haar manier van werken haar naam eer aan doen, 'zij die vreugde geeft'.

MANifestatie

MAzzel

MAGisch

MAkkelijk

MÁs

MAny

MAGnifiek

MAGistraal

MAchtig

MAsker

MArkant

MAster

Mañana Coaching ©

Contact

Heb je interesse in onze begeleiding dan kun je ons als volgt bereiken:

www.mananacoaching.com

In Spanje:

Joyce van Ombergen-Jong

info@Joy-Ce.com / www.Joy-Ce.com

+34 663157784

In Nederland:

Lilian in 't Zand

info@lilianintzand.nl / www.lilianintzand.nl

+31 622454791