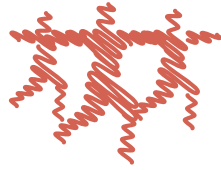


LTC



werken en leven
van binnenuit



mens en organisatie ontwikkeling

LTC heeft haar dienstverlening 25 jaar geleden opgezet om mensen en organisaties in hun ontwikkeling te stimuleren en motiveren. In onze aanpak staat het vergroten van bewustzijn en eigen verantwoordelijkheid centraal. Onze kracht is om mensen, teams en organisaties zelfbewust in beweging te brengen en te verbinden. Op een praktische en inspirerende manier. We werken met een lichaamsgerichte methode. Dit doen we op vier niveaus; fysiek, mentaal, emotioneel en zingend. Al lerend gaan we met elkaar op weg. We co-creëren, een kant-en-klare oplossing ga je van ons niet krijgen. Wel handvatten, een spiegel en een richting.

Wetenschappelijk onderzoek van de Rijksuniversiteit van Groningen en doorlopende klanttevredenheidsonderzoeken bewijzen het LTC-effect. Ook op langere termijn. Deelnemers worden zich bewust van eigen talenten en mogelijkheden. Hervinden de balans, hebben meer zelfvertrouwen en staan open voor hun omgeving.



kwaliteit van leven

Jezelf zijn en laten zien, eigen keuzes maken, jouw grenzen kennen; het kan echt! Met een mooie mix van theorie en ervaringsoefeningen bouw je aan meer zelfvertrouwen en het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Dat is de basis voor balans, verdere ontwikkeling en groei. Beleef het LTC-effect en ontdek jezelf.

kwaliteit van werken

Zelfbewuste medewerkers, hechte teams en bezieling in organisaties. Het kan echt! Door op een inspirerende manier en met diepgang de essentie te raken, komen er steeds op verrassende wijze nieuwe ervaringen en inzichten. Zo bouwen we aan zelfvertrouwen en vergroten we de eigen regie.

Body & brein beter in balans

LTC Boost is een interactieve training van 2,5 dag waarin jij aan de slag gaat met jouw totale leef- en werkstijl. Alle thema's die hiermee raakvlakken hebben, komen aan bod. Van inspiratie, zingeving, werkplezier, bewegen en gezond eten tot en met slaap en herstel.

wanneer is LTC Boost iets voor jou?

Je vraagt veel van jezelf en hebt een druk werk- en privéleven. Uitval op je werk, of de dreiging daarvan, door stress is reëel. Ben jij op zoek naar meer balans in je leven? Voelt het soms alsof je aan het overleven bent? Heb je klachten die te maken hebben met stress, werkdruk, burn-out of onzekerheid? Of fysieke klachten in de richting van SOLK, hartklachten of whiplash?

Dan is LTC Boost dé training voor jou. Je werkt samen met een groep gelijkgestemden actief aan jouw vragen, wensen en behoeften. Met een mooie mix van theorie- en praktijk- opdrachten leer jij hoe je de regie weer in eigen handen neemt en jouw wensen omzet in realistische doelen en acties. Met een persoonlijk actie-plan en de ondersteuning van een coach leg je een stevige basis voor jouw verdere ontwikkeling en toekomst.

je body is je baken

LTC werkt via een lichaamsgerichte methode. Als je sneller lichaamssignalen en signalen uit de omgeving (h)erkent, reageer je effectiever en met minder moeite op balansverstoringen.

wat levert het je op?

- ▷ meer zelfvertrouwen, minder stress en evenwichtiger
- ▷ meer in verbinding met je omgeving, betere communicatie
- ▷ betere balans tussen werk en privé hogere
- ▷ vitaliteit, bewuster leven
- ▷ (h)erkennen en hanteren van eigen grenzen
- ▷ gezonder leefpatroon en leefstijl

bijdrage zorgverzekeraar en werkgever

Voor deze training kan je mogelijk in aanmerking komen voor een vergoeding van je zorgverzekeraar. Misschien wil je werkgever ook support bieden. Samen kijken we naar jouw mogelijkheden om ook deze aspecten goed en aantrekkelijk te regelen. Kijk voor meer informatie op www.ltcboost.nl

praktische informatie

LTC Boost start met een voorbereidend gesprek (optioneel). De volgende stap is een intensieve 2,5 daagse training in een inspirerende omgeving. Samen met ongeveer 12 anderen leg je een stevige basis voor nieuwe energie en verdere ontwikkeling. Het totale LTC Boost traject beslaat een periode van drie maanden. Deelname aan LTC Boost sluit je af met een persoonlijk actieplan en twee coaching gesprekken.

LTC



kantoorlocatie

Burg. Roelenweg 13
postbus 1507
8001 BM Zwolle

Tel 088 422 94 22

E-mail info@ltctraining

Internet www.ltctraining.nl