

Succesvol leven én werken vanuit de juiste mindset

# De kalme professional



**INCLUSIEF VOOR  
ELKE DEELNEMER**

## Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops gebaseerd op de meest populaire managementboeken!

Onder de deskundige leiding van:

**Marcel van den Berg**  
Directeur  
PHRONEO



# Waarom deze Writers Academy?

## LEVEN VERSUS OVERLEVEN ...

Hoe zou het zijn als je elke avond trots en voldaan kunt terugkijken op je dag? Heb jij, net als veel anderen, vaak het gevoel dat je aan het overleven bent in plaats van te leven? Zijn kalmte en rust soms ver te zoeken? Slaat de (post-) corona stress ook toe op jouw afdeling? In jouw bedrijf? En hoe bewaar jij je kalmte in deze drukte?

## BEN JIJ EEN KALME PROFESSIONAL?

In deze training staat de mindset van de Kalme Professional centraal. Deze mindset helpt je om de regie van je dag terug in handen te nemen en te ontdekken hoe je jouw ideale rol vindt die past bij wie jij bent en hoe jij in elkaar zit. Hoe je vervolgens een omgeving en structuur creëert waarin je helemaal tot je recht komt en hoe je vervolgens steeds verder blijft groeien. Kortom dat je weer leeft en vanuit rust succesvol bent als Kalme Professional!

## WAT MAG JE VERWACHTEN VAN DEZE DAG?

Onder andere de volgende onderwerpen komen aan bod:

- > De 7 eigenschappen van een Kalme Professional.
- > Jouw ideale rol.
- > Jouw ideale werkweek.
- > Het vinden van jouw voorkeursbalans.
- > Jouw ritme.
- > Omgaan met informatie.
- > Omgaan met afleidingen en onderbrekingen.
- > Toekomen aan wat er echt toe doet.
- > Principes om te blijven groeien en ontwikkelen.

## VOOR WIE IS DIT PROGRAMMA BESTEMD?

Deze training is voor medewerkers van alle niveaus. Van CEO tot teamleader. De dag is interactief en al tijdens de sessie, ga je praktisch aan de slag om daadwerkelijk verandering in je werk en leven te realiseren. Je verlaat de training met praktische tips, inspiratie en een robuust actieplan.

# De docent



**Dr. Marcel van den Berg** is een veelgevraagd spreker, trainer en coach. Hij helpt al jaren professionals en executives uit allerlei sectoren slimmer in plaats van harder te werken.

Hij is gefascineerd door menselijk gedrag en hoe ons brein werkt. Waarom doen we wat we doen? Hoe maken we onze keuzes? Wat is de invloed van stress op ons brein? Hoe organiseren we ons werk en gaan we om met een stortvloed aan informatie? Hoe kun je het beste samenwerken of vergaderen? Hoe kunnen we gezond werken en leven en vanuit kalmte mooie dingen realiseren? De sleutel zit in ons denken. Daarom is het motto van zijn bedrijf: renew your mind.

Zijn achtergrond is in Finance. Na zijn studie economie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam heeft hij 5 jaar in de financiële sector gewerkt. Vervolgens heeft hij 4 jaar in Afrika gewoond waar hij werkte als country director voor een internationale ontwikkelingsorganisatie. Uiteindelijk kwam hij erachter dat het hoe en het proces van werken hem meer fascineerde dan de inhoud van het werk zelf. Terug in Nederland werd hij ondernemer, startte twee bedrijven, en ging werken als trainer en coach.

Na de publicatie van zijn boek 'de Kalme Professional' in 2019, richt hij zich volledig op zijn nieuwste bedrijf 'Phroneo'. Vandaag helpt hij met zijn team organisaties en hun mensen aan een gezonde werk- en leefstijl om stress en chronische klachten te verminderen en optimaal te kunnen functioneren.

# De Writers Academy

**Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.**

“De kalme professional” maakt deel uit van de Writers Academy.

Het IFBD selecteert voor u de beste management-boeken, maar ook de beste schrijver-trainers.

Na deze writers academy gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.



## BLOK 1 – DE KALME PROFESSIONAL

- ◆ Voorbij overleven en schaarste.
- ◆ Het einde van het concept carrière.
- ◆ De 7 eigenschappen van een Kalme Professional.
- ◆ Over trots en creatie.
- ◆ Wees een bouwer en geen verzamelaar.

## BLOK 2 – EÉN PRIORITEIT: WIE BEN IK?

- ◆ Jouw ideale rol.
- ◆ Jouw ideale werkweek.
- ◆ Jouw voorkeursbalans.
- ◆ Jouw ideale ritme.

## BLOK 3 – TWEE SYSTEMEN: HOE BLOEI IK?

- ◆ Input Zero.
- ◆ Interruption Zero.
- ◆ Focuswerk vs. Doe-werk.
- ◆ Terugkerende taken vs. Groeitaken.
- ◆ Toekomen aan wat er echt toe doet.

## BLOK 4 – DRIE VERSNELLERS: HOE GROEI IK?

- ◆ Los jouw belangrijkste beperking op.
- ◆ Wat is jouw winnende slag?
- ◆ Jouw geheime wapen: marge.

## WRAP-UP EN AFSLUITING



*In 2019 is het boek 'de kalme professional' verschenen geschreven door Marcel van den Berg in samenwerking met Jan Smit.*

*Voor de meeste mensen lijkt het leven een aaneenschakeling van teveel dingen die moeten ... Je wilt het graag goed doen, maar dat valt niet mee. Je bent net als veel anderen vooral aan het overleven in plaats van te leven. 's Avonds thuis ben je moe, maar lang niet altijd voldaan. Kalmte en rust zijn soms ver te zoeken ... Kan dat echt niet anders?*

*In dit programma laat de auteur je zien, vanuit zijn jarenlange ervaring in het helpen van allerlei verschillende professionals, hoe je jouw ideale rol vindt die past bij wie jij bent en hoe jij in elkaar zit. Hoe je vervolgens een omgeving en structuur creëert waarin je helemaal tot je recht komt en hoe je vervolgens steeds verder blijft groeien. Kortom dat je weer leeft en succesvol bent als Kalme Professional!*

## Timing cursus

- 08.30 Ontvangst, registratie met koffie/thee.
- 09.00 Start van de trainingsdag (met voorstelling docent)
- 12.30 Lunch
- 17.00 Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

# De kalme professional

2025

> Datum & locatie: zie hiertoe onze website [www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

> Kostprijs: € 795 (excl. BTW)

## >>> INSCHRIJVEN

<p>E-mail: <a href="mailto:info@ifbd.be">info@ifbd.be</a></p>  <p><a href="#">klik hier</a></p>	<p>Via onze website: <a href="http://ifbd.be">ifbd.be</a></p>  <p><a href="#">klik hier</a></p>	<p>Via <b>QR</b>:</p> 	<p>Telefoon: <b>00 32 50 38 30 30</b></p>  <p>Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...</p>
--	--	--	---

## >>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdagen. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

### **DE VLAAMSE OVERHEID INVESTEERT IN OPLEIDING: TOT 30% KORTING!**

Het IFBD is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegerekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 30% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: [www.kmo-portefeuille.be](http://www.kmo-portefeuille.be).

### Annulatie.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 75) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

### **HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING**

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvangen en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: [www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden](http://www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden)

### **IFBD-DATABASE & GDPR**

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 - en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina [www.ifbd.be/nl/GDPR](http://www.ifbd.be/nl/GDPR) of via e-mail: [DPO@ifbd.be](mailto:DPO@ifbd.be).

### **ALGEMENE VOORWAARDEN**

Op onze website op de pagina [ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden](http://ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden) vindt u al onze modaliteiten terug.