

*Word je moedeloos van je gespannen lijf
en ben je klaar met die constante stress?*

VIND JE ONTSPANNING TERUG
EN TRANSFORMEER JOUW LEVEN

BROCHURE PROGRAMMA
KALMA ESSENTIALS

Kalma Akademie

www.kalma-akademie.nl





Weet je nog?

Die momenten toen je nog jong was, waarin je ongegeneerd relaxt was? Uren luieren en prutsen in de tuin, of een beetje rondfietsen met kinderen uit de buurt. Ontspannen mocht gewoon, kon gewoon en je dacht er niet eens over na. Je keek weleens naar je ouders en vroeg je af waarom ze toch almaar zo druk en gestresst waren.

En toen werd je volwassen.

Programma Kalma Essentials

In deze brochure lees je meer over ons transformerende programma *Kalma Essentials*. Het programma dat jou **Master Stressmanagement en Emotie-regulatie** maakt. Hier leer je moeitelozer door het leven te navigeren. Hier leer je te leven vanuit ontspanning, zodat je leven weer van jou voelt.

Relaxt door het leven gaan...

Hoe dan?!

Als je getriggerd bent door de titel bevind jij je waarschijnlijk in een situatie waar je he-le-maal klaar mee bent.

Grote kans dat je al een tijd last hebt van die onderrug, je nek of prikkelbare darmen. En het lijkt maar niet over te gaan, wat je ook probeert.

Je verantwoordelijkheden van werk en thuis drukken steeds zwaarder op je schouders, bezorgen je slapeloze nachten door al het gepieker en maken dat je gebroken opstaat. Je batterij laadt niet meer op en bevindt zich al een tijd in de oranje/rode zone.

Je herkent jezelf soms niet meer en dat verontrust je. Je trekt je vaker terug en onderneemt weinig, omdat alles en iedereen te veel voelt. Concentreren kost je veel moeite en je moet er steeds harder aan trekken om je werk plus je gezinstaken plus je sociaal leven op de rit te houden.

Tot overmaat van ramp lijkt je steeds minder controle te hebben over je emoties. Op de meest ongelukkige momenten barst je in huilen uit, of ontvlam je compleet. Je voelt je reactief in plaats van in control over je eigen leven. *Waar is die sprankelende JIJ gebleven?*

En ondanks alle sporttrainingen, yogalessen, meditatie pogingen, ontspan massages of 'relax' momenten op de bank: je blijft die onrust voelen...

Stel je voor...

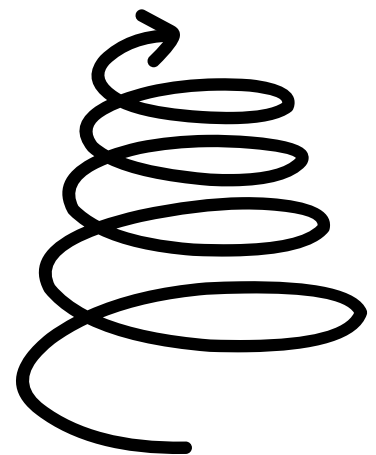
hoe zou je leven eruitzien als je leert te handelen vanuit ontspanning?

- Wat zou er veranderen, als stressvolle situaties je niet meer zo van je stuk zouden brengen?
- Hoe zien jouw dagen eruit, als je vanuit een gebalanceerde basis je beslissingen neemt, in plaats vanuit stress?
- Hoe zou je lichaam voelen als jij leert er echt voor te zorgen?

Wat nou als je je energiever en krachtiger zou voelen, misschien wel beter dan ooit tevoren?

Net zoals dat stress een negatieve impact heeft op de relaties met je partner of kinderen, en collega's, zo kan ook ontspanning een ongekende **positieve** impact hebben.

Als je leert je zenuwstelsel altijd weer terug te brengen naar een kalme, krachtige basis, dan heeft dat een positief effect op hoe je communiceert, hoe je je agenda inricht en hoe veerkrachtig je bent als je tegenslag ervaart.



Je bent niet helemaal *bleu*, en hebt al veel geprobeerd.

Je hebt je eigen 'stress pleisters'... yogales, hardlopen, of bankhangen met een glas wijn. *Whatever works* om de cortisol levels te verminderen aan het einde van de dag.

.... Maar die pleisters helpen je niet beter stress te reguleren *in* die stressvolle situatie.
Zo blijft het toch dweilen met de kraan open.

Je bent al menig gezondheidsregime gestart...

Sportschema's & meet-gadgets om je stappen bij te houden en je slaapritme te monitoren.

.... Interessant, maar je ging er niet beter van slapen.
Sterker nog, je werd je zo over-bewust van hoe jij *niet* voldoet aan 'de gezondheidslat', dat de moed je in de schoenen zakte.

Je hebt goeie hulptroepen aan je zijde... fysiotherapeut, vrienden, haptonoom of psycholoog: je hebt veel aan deze helpers en ze zetten recht wat krom trok.

.... Maar zodra de begeleiding stopt verval je in *stress driven habits*. Zit je weer met gespannen kaken, een zwaar gemoed en een moe lijf aan tafel. Hopeloos.

Aan je inzet ligt het niet.

Maar je krijgt stress maar niet onder de duim.

Bij de *Kalma Akademie* leer je met onze unieke methode je ontspanning terug te vinden - altijd en overal.

Kalma is ontwikkeld om mensen hun **gevoel van autonomie en grip terug te geven** in een wereld die vaak veel van hen vraagt.

Onze methode gaat verder, waar mindfulness cursussen, personal coaching of time-management trainingen stoppen.

Wij geloven dat jij in staat bent je eigen leven zo in te richten dat je je plezier en kracht weer terugvindt. In onze holistische methode krijg je **eye-opening inzichten over hoe je zenuwstelsel en je emotie regulatiesysteem werkt**.

Ook krijg je nieuwe ervaringen aangereikt, die je laten ervaren hoe jij elke dag vaker keuzes kan maken vanuit ontspanning in plaats vanuit druk. **En dát gaat je leven veranderen**.

Onze methode brengt de **beste inzichten en technieken** samen uit uiteenlopende (en soms ogenschijnlijk tegenstrijdige) **vakgebieden**:

- neuro- en gedragswetenschap
- lichaamsgericht werk
- change management
- persoonlijk leiderschap
- positieve psychologie
- gamification

Dit is waarom Kalma jou wél gaat helpen om die fundamentele shift in gedrag en mindset te maken

- **Onvoorwaardelijk commitment aan jezelf.** Weten en voelen wat het allerbelangrijkste is in jouw leven los van wat anderen willen of denken wat goed voor je is. Verbind je met je drijfveren om anders door het leven te gaan. Weet waar je voor staat en handel van daaruit.
- Inzicht krijgen in jouw piek stressmomenten, zodat je ze **sneller** herkent en **terug kunt schakelen** naar ontspanning.
- Meer grip op je leven door een **groter bewustzijn** van je gedrag, mindset en gevoelens, en weten hoe je spanning kunt transformeren naar ontspanning.
- Inzicht in waarom je altijd AAN blijft staan en hoe je middels de **Kalma Akademie 2-stap methode** uit de achtbaan van AAN staan kunt stappen.



- Je **persoonlijke Eerste Hulp Bij Stress (E.H.B.S.)** ontwikkelen; want jij weet wat jou het beste helpt ontspannen in elk afzonderlijk piekmoment.
- Beter begrip van **gedragsverandering** hebben én ervaren zodat je hier je hele leven op terug kunt vallen. Ongeacht welke gedragsverandering je beoogt te realiseren.

HET PROGRAMMA IN HOOFDLIJNEN

Kalma Essentials is een combinatie van (online & praktijk) zelf-studie en persoonlijke coaching.

1 - Intake

Nadat je aan jouw Kalma coach bent gekoppeld, start je met een uitgebreide intake met jouw coach zodat ze weet waar je vandaan komt en waar je van droomt. Direct na het intake gesprek openen de deuren naar de online leeromgeving en kun je van start met jouw zelfstudie.

2 - Coaching

Tijdens het programma heb je zes online coaching gesprekken waar jij je vragen, bevindingen en cases kunt delen en hulp krijgt bij je transformatie.

3 - Ontspan LAB

Ook deelname aan een Ontspan LAB sessie is onderdeel van het programma: een groepservaring waarin je ervaart en deelt met andere Kalma deelnemers.

4 - Borgen resultaten & voortgang

Na het afronden van de laatste module bespreek je samen met je coach jouw proces. Doel is jouw resultaten vieren en ervoor zorgen dat je zelfstandig verder kunt na het programma.

MODULES

Kalma Essentials

Module	Naam	Doel
1	Doelen stellen	Je vindt jouw intrinsieke motivatie: jouw reden om je gedrag blijvend te veranderen.
2	Ervaringsgericht leren	Je leert hoe je jouw gedrag blijvend kunt veranderen door de basiskennis gedragsverandering vanuit de projectmanagement-, change management- en positieve psychologie leer.
3	Spanning (her)kennen	Je leert wat de impact is van spanning op je lichaam, mindset en leven en hoe je jouw stress signalen (eerder) herkent.
4	Het emotie regulatie systeem	Je krijgt inzicht in waarom je continu AAN blijft staan en je kunt zelf uit de achtbaan van AAN staan stappen.
5	Het zenuwstelsel	Je krijgt inzicht in én leert hoe je ontspanning tot aan zenuwstelsel niveau regelt.
6	Zelf-beeld	Je krijgt inzicht in jouw zelfbeeld en leert hoe je deze kennis effectief gebruikt om ontspanning te vinden.

MODULES

Kalma Essentials

Module	Naam	Doel
7	Zelf-zorg	Je leert wat actieve zelfzorg nu eigenlijk écht is en hoe dit je helpt te ontspannen.
8	Jij & je omgeving	Je leert hoe je ontspanning kunt vinden en behouden in relatie met anderen.
9	Verantwoordelijkheid & prestatie	Je leert hoe je ontspanning vindt op werk en tijdens je werkzaamheden. Hoe je verantwoordelijkheid draaglijk maakt.
10	Terug naar je lichaam	Je leert over de wijsheid van je lichaam en hoe je haar kunt gebruiken als kompas om ontspannen door het leven te navigeren.
11	Reflectie & vervolg	Tijd om je inzichten en groei samen te brengen en te consolideren. Je onderzoeksresultaten en vervolgstappen bespreek je samen met je coach voor nog meer inzichten en coaching op maat.
12	BONUS	Extra ontspan-experimenten voor na het programma.

TESTIMONIALS

“Ik ben me veel bewuster geworden van hoe je ‘ontspannen zijn’ kunt integreren in je leven, op een manier die bij je past en in je leefpatroon werkt. Ik snap veel beter hoe stress en ontspanning werkt voor mij. En ik kreeg veel concrete tips om toe te passen gedurende mijn dag.”

Janine

Verandermanager / adviseur NS

“Ik kan de Kalma sessies met niets anders vergelijken. Toegankelijk, erg goed doordacht en voorbereid, en er is altijd een veilige sfeer om te delen met de groep. De coaches willen je oprecht verder helpen in moeitelozer, ontspannen leven.”

Annemarie

Project ontwikkelaar woningbouw

“Ik zie de drukte, ik voel de drukte, en soms verval ik ook weer even in die drukte... maar het lukt mij nu steeds vaker om die gezonde levensstijl echt vast te houden in mijn dagelijks leven. Dankzij dit programma voel ik mij dicht bij mezelf en ontspannen.”

Cristel

Docent

WAT LEVERT HET JE OP ALS JIJ BETER LEERT ONTSPANNEN IN JE DAGELIJKS LEVEN?

- je vindt rust, balans en tijd voor jezelf
- je leert ruimte innemen en grenzen aangeven
- je reageert rustiger, redelijker en geduldiger
- je energiebalans stabiliseert
- je ervaart meer positiviteit en plezier
- je leert voor jezelf te zorgen
- je voelt je fit
- je ervaart moeiteloosheid in je leven

TESTIMONIAL

“Ik heb vermoeidheid en over mijn grenzen gaan altijd gezien als iets dat erbij hoort. Nu kijk ik daar heel anders tegen aan.

Ontspannen in deze wereld van prikkels en drukte is wel degelijk mogelijk. Het fijne aan het programma is dat het heel breed is. Ik heb gewerkt aan mindset, voeding, ontspanning, dagplanning en zelfinzicht.

Het zijn geen trucjes: het is een way of life.”

Cristel
Docent



Hoe Kalma begon..

SASKIA BURGERHOUT

Oprichter Kalma Akademie | Change manager |
Transpersoonlijk coach

2020, eerste Covid lockdown, voor de derde keer burn-out thuis, samen met een peuter en een kleuter en geen toegang tot de gebruikelijke hulpbronnen - familie, vrienden, KDV/BSO, yogalessen, sauna, massages of de psycholoog. Ondanks alle trainingen en begeleiding die ik had gehad, lukte het mij maar niet om in de chaos binnen en buiten mij rust te vinden. Ik wilde mijn batterij weer uit het donkerrood krijgen, en 'em nu voor eens en voor altijd in het groen houden. Maar de 'standaard' oplossingen als yoga, mediteren en mindfulness hielpen mij niet.

Zo begon mijn diepte onderzoek naar hoe ik zelfstandig kon ontspannen in pieksituaties, en hoe ik mijn zenuwstelsel tot rust kon terugbrengen. Ik leerde eindelijk volledig zelfstandig te herstellen. Sindsdien leef en werk ik dagelijks vanuit een ontspannen basis.

Mijn ervaring als verandermanager, projectmanager en transpersoonlijk coach plus mijn eigen ervaring met burn-out combineerde ik met de input van verschillende specialisten op gebied van voeding, beweging en zenuwstelsel tot de methode achter het programma Kalma Essentials.

Waarom bestaat Kalma Akademie?

Omdat ik als geen ander weet wat voor een grote en verschrikkelijke impact een burn-out heeft op je lichaam, je zelfvertrouwen, je emoties, je relaties, je hoop en je carrière, ... en dat gun ik niemand. En omdat ik weet hoe mooi het leven is als je het leeft vanuit autonomie en ontspanning. En dat gun ik iedereen.



HERKEN JE JE HIERIN?
DAN PAST KALMA
ESSENTIALS GOED BIJ JOU.

- Je bent gedreven, een aanpakker
- Je hebt een enorme nieuwsgierigheid naar 'hoe dan?'
- Je smacht naar dieper zelfinzicht en *other ways of being*
- Je bent echt helemaal klaar met die stress
- Je hebt moeite met het reguleren van jouw emoties en of omgaan met de heftige emoties van anderen
- Je wil meer rust in je hoofd en energie in je lijf
- Je bent intrinsiek gemotiveerd om je eigen gedrag, je routines en patronen, te doorbreken
- Je bent iemand die het belangrijk vindt om bij te dragen aan het welzijn van anderen en de maatschappij
- Je vindt het nog lastig om compassievol naar jezelf te zijn en goed voor jezelf te zorgen.

WAT KRIJG JE IN Kalma Essentials



Een bewezen aanpak die jou op relaxte wijze begeleid bij het duurzaam transformeren van jouw leven, en die je tools geeft waar je je hele leven op terug kan vallen.



Begeleiding door deskundige coaches die begrijpen door welke groei fases je gaat tijdens je transformatie en die echt bij jou tot de kern weten te komen.



Door de speelse opzet heb je elke week een ontspannen moment voor jezelf. Je leert en transformeert op jouw tempo, jouw moment en jouw manier. Je hebt blijvend toegang tot de online omgeving.

Het programma in cijfers

9 Maanden doorlooptijd

10 Uur live-coaching

25 Uur aan online leersessies

1 Vaste Kalma coach

30+ Ontspan experimenten om je stresslevels te reguleren

1 Live Ontspan LAB groepsessie

Kosten

Je kan het Kalma Essentials programma op twee manieren volgen: **in een kleine groep (max 10) of individueel**. Het hangt van je situatie en voorkeur af wat het beste bij je past. Als je twijfelt welke het beste voor je werkt, plan je gesprek in met Saskia om je keuze te bespreken.

Prijs groepstraject

€2.997 of 6x €499

particulier (*incl* btw)

€2.997 of 6x €499

zakelijk (*excl* btw)

Prijs individueel traject

€3.497 of 6x €582

particulier (*incl* btw)

€3.497 of 6x €582

zakelijk (*excl* btw)

Tip!

Veel van onze deelnemers betalen deze training uit **hun persoonlijk (opleiding) budget van hun werk**. Of de werkgever betaald i.v.m. **re-integratie traject**. Wij kunnen de factuur dus ook met je werkgever afhandelen!



Ben je klaar om te ontspannen?

**Scan de QR code hiernaast en
plan direct je oriëntatie
gesprek met je Kalma coach.**



OF HEB JE EEN ANDERE VRAAG?

@ INFO@KALMA-AKADEMIE.NL