

# ONTWIKKELING VAN BINNENUIT

The School of Life voor professionals

**THE  
SCHOOL  
OF LIFE**

[theschooloflife.com/amsterdam](https://theschooloflife.com/amsterdam)

## HET IS TIJD VOOR ONTWIKKELING VAN BINNENUIT

Vraag je je weleens af of je werk écht bij je past? Vind je samenwerken soms ook ontzettend ingewikkeld? Weet je wat leiderschap voor jou betekent?

Bij The School of Life zet je jouw volgende stap in je persoonlijke ontwikkeling. Onze trainingen helpen je ontdekken wie je bent en hoe je groeit. We verruimen je blik met inzichten uit de filosofie, psychologie en kunsten. Aan de hand van nieuwe perspectieven, reflectieve gesprekken en praktische oefeningen leer je hoe je verandering brengt – zowel in jezelf als in de wereld om je heen. In deze brochure lees je over ons trainingsaanbod voor jouw professionele groei.

**“DE TRAININGEN VAN THE SCHOOL OF LIFE BIEDEN DIEPGAANDE INZICHTEN DIE ZOWEL FILOSOFISCH ALS PSYCHOLOGISCH ONDERBOUWD ZIJN. DE ENTHOUSIASTE TRAINER WEET HET VERHAAL OP EEN INSPIRERENDE MANIER OVER TE BRENGEN, WAARDOOR HET NIET ALLEEN LEERZAAM IS, MAAR OOK PRAKTISCH TOEPASBAAR IN JE DAGELIJKSE LEVEN.”**

---

DEELNEMER VAN DE TRAINING LEREN CONFRONTEREN

## ONZE THEMA'S

The School of Life is er voor elke fase in je carrière en voor de grote en kleine levensvragen. Onze programma's zijn in te delen in drie grote thema's **talentontwikkeling**, **samenwerken** en **leiderschap**.

**THE  
SCHOOL  
OF LIFE**

[theschooloflife.com/amsterdam](https://theschooloflife.com/amsterdam)

Klik  
hier voor  
meer  
info

## TRAININGEN OM JE TALENTEN TE ONTWIKKELEN

Ken jij jouw talenten en weet je hoe je ze het beste inzet? Hoe zorg je ervoor dat je groeit zonder te veel stress? In onze programma's ontdek jij waar jouw krachten liggen en leer je hoe je deze gebruikt om betere resultaten te behalen op de werkvloer. Zo haal jij meer plezier en voldoening uit je werk.

### VIER- EN VIJFDAAGSE PROGRAMMA'S:

#### ● PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Ontdek je talenten en zet doelgerichte stappen om je doelen te bereiken. In dit vijfdaagse programma leer je hoe je richting geeft aan je carrière, bepaal je jouw ideale werk-privé-balans en ontdek je wat je soms belemmert in het maken van keuzes.

#### ● INFORMEEL LEIDERSCHAP

Neem de leiding over je eigen werkgebied en leer hoe je anderen meekrijgt vanuit jouw expertise en visie. In vier dagen ontdek je, in een kleine groep op een prachtige plek, hoe je het beste invloed uitoefent en hoe je jouw rol met overtuiging vormgeeft.

MET OVERNACHTING

### EEN- EN TWEEDAAGSE PROGRAMMA'S:

#### ● LEER EFFECTIEF WERKEN

Ontdek praktische strategieën om meer gedaan te krijgen in minder tijd, en kom achter de onderliggende redenen waarom dit soms niet lukt.

#### ● SUCCES ZONDER STRESS

Leer omgaan met imposter syndrome, die innerlijke stem die fluistert dat je niet goed genoeg bent. Doorbreek de twijfel en laat onzekerheid je groei niet langer in de weg staan.

#### ● LEER KNOPEN DOORHAKKEN

In deze training leer je beter begrijpen wat voor jou van belang is en ontdek je hoe je zelfverzekerd tot doordachte, duurzame beslissingen komt.

#### ● DE BESTE PERFECTIONIST

Ontdek de drijfveren van je innerlijke criticus en leer op een praktische manier met je hang naar perfectie omgaan.

#### ● ONTDEK JE PURPOSE

Vind betekenis in wat je doet en versterk je drive om met energie en toewijding te werken.

#### ● UIT JE HOOFD, IN JE LIJF

Deze training brengt je beter in contact met je lijf en wijst je de weg naar de pauzeknop in je soms overvolle hoofd.

#### ● LEREN FILOSOFEREN

Maak kennis met de grootste denkers! Breek vrij van je eigen patronen, daag jezelf uit en open de mogelijkheden voor de toekomst.

#### ● STILSTAAN EN RICHTING KIEZEN

Tijdens deze tweedaagse retraite neem je met de juiste begeleiding eindelijk dat moment om goed na te denken over waar je staat en waar je heen wilt.

RETRAITE

Klik  
hier voor  
meer  
info

## TRAININGEN VOOR EEN BETERE SAMENWERKING

Heb je soms het gevoel dat je niet goed met een collega op één lijn zit? Samenwerken is niet altijd makkelijk. Maar een goede samenwerking is de sleutel tot het overwinnen van individuele beperkingen en het behalen van grotere resultaten. Onze programma's helpen je om vaardigheden te ontwikkelen die samenwerkingen versterken en je overtuigingskracht vergroten. Zo creëer je een omgeving waarin zowel jijzelf als de rest van je team groeit.

### EENDAAGSE PROGRAMMA'S:

- **ZELFVERZEKERD PRESENTEREN**

Leer met vertrouwen voor een groep te staan en je boodschap impactvol en overtuigend te presenteren.

- **LEREN CONFRONTEREN**

Leer op een constructieve manier moeilijke gesprekken aan te gaan en conflicten effectief te hanteren.

- **BEÏNVLOEDEN, OVERTUIGEN EN VERLEIDEN**

Ontwikkel technieken om anderen positief te beïnvloeden en je standpunten krachtig en authentiek over te brengen.

### TWEEDAAGSE PROGRAMMA'S:

- **LEREN FACILITEREN**

Leer hoe je verschillende structuren en rollen binnen teams kunt herkennen en benoemen, zodat je beter kunt navigeren in samenwerkingen en je samenwerkingsvaardigheden kunt versterken.

- **LEER HELDER COMMUNICEREN**

Verbeter je communicatieve vaardigheden om je boodschap duidelijk en overtuigend over te brengen.

- **VERGROOT JE INVLOED EN IMPACT**

Ontwikkel de vaardigheid om je invloed effectief in te zetten binnen je organisatie, door inzicht te krijgen in je eigen stijl en die van anderen, en de juiste communicatiestrategieën toe te passen om draagvlak te creëren.

Klik  
hier voor  
meer  
info

## TRAININGEN VOOR LEIDERSCHAP VAN BINNENUIT

Als leider sta je aan het roer van vooruitgang. Hoe blijf je koersvast in een wereld vol technologische, sociale en ecologische uitdagingen? Je teamleden eisen van jou dat jij dit moeiteloos kan. Maar hoe? In onze leiderschapsprogramma's leer je hoe je anderen meeneemt in jouw visie, hoe je verbinding maakt met je team en tegelijkertijd trouw blijft aan jezelf.

### VIER- EN VIJFDAAGSE PROGRAMMA'S:

#### ● AUTHENTIEK LEIDERSCHAP

Leer jouw kracht centraal te zetten in je leiderschap, versterk de verbinding met je team en vergroot je positieve impact. In dit vijfdaagse programma ontdek je hoe authentiek leiderschap jou helpt om ingewikkelde vraagstukken aan te pakken en verder te groeien, zowel als leider als persoon.

#### ● LEIDERSCHAP IN TIJDEN VAN VERANDERING

Verken jouw rol als leider in het vormgeven van verandering, verdiep je leiderschapsvaardigheden en leer hoe je met jouw team verandering aangaat. Aan het eind van dit vierdaagse programma kan jij jezelf gemakkelijker verhouden tot verandering en ervaar je hoe je met je team kan co-creëren.

MET OVERNACHTING

### TWEEDAAGSE PROGRAMMA'S:

#### ● ONTWIKKEL JE LEIDERSCHAP

Onderzoek wat het inhoudt om een goede leider te zijn en ontdek welke leiderschapsstijl bij jou past. Na deze training haal je het beste uit jezelf en anderen.

#### ● MOTIVEREN, PRIORITEREN EN DELEGEREN

Ontwikkel je vermogen om de juiste prioriteiten te stellen, anderen te motiveren en taken effectief te delegeren voor optimale resultaten.

#### ● COACHEND LEIDINGGEVEN

Leer hoe je je teamleden begeleidt en ondersteunt door coachend leiderschap, zodat ze zich kunnen ontwikkelen en hun potentieel benutten.

#### ● STARTEN MET SYSTEMISCH LEIDERSCHAP

Leer hoe je systemisch denken kunt toepassen om beter te begrijpen hoe verschillende elementen binnen een organisatie met elkaar verbonden zijn.

We blijven ons curriculum continu verbeteren, aanpassen en vernieuwen. Kijk op de website voor het meest actuele aanbod.

THE  
SCHOOL  
OF LIFE

[theschooloflife.com/amsterdam](https://theschooloflife.com/amsterdam)

# THE SCHOOL OF LIFE VOOR ORGANISATIES

Bekijk ons  
incompany  
aanbod

Wil je liever een training volgen met jouw hele team? Of wil je weten wat we specifiek voor jouw organisatie kunnen betekenen? Bij The School of Life ontwikkelen we inspirerende programma's die bijdragen aan de emotionele en persoonlijke groei van jouw medewerkers. Samen zorgen we voor een traject dat niet alleen verbindt, maar ook duurzame impact maakt binnen jouw organisatie.

Neem contact met ons op en ontdek hoe we kunnen samenwerken om jouw team en organisatie te versterken.

## NIEUW!

In februari en oktober 2026 start ons nieuwe jaartraject 'Jouw Ontwikkeljaar'. Tijdens dit traject stel je jouw persoonlijk pakket aan fysieke en online programma's van The School of Life samen. Daarnaast kom je 4 keer per jaar samen met jouw Schoolklas om elkaar – onder leiding van een vaste coach – te inspireren en motiveren in je persoonlijke groei.

**“IK HEB ONLANGS DEELGENOMEN AAN DE TRAINING LEER HELDER COMMUNICEREN. HET HEEFT MIJN VERWACHTINGEN OVERTROFFEN. HET PROGRAMMA CREËERDE EEN VEILIGE OMGEVING WAARIN DEELNEMERS HUN UITDAGINGEN KONDEN DELEN.”**

**DEELNEMER VAN DE TRAINING LEER HELDER COMMUNICEREN**

## JE BENT IN GOEDE HANDEN

Ons team bestaat uit fantastische trainers. Ze ademen niet alleen psychologie en filosofie, maar passen deze inzichten ook toe in de praktijk. Ze helpen je met de meest ongrijpbare aspecten van het leven, zoals veerkracht, communicatie en aanpassingsvermogen. Want met de onvoorspelbaarheid van de wereld meebewegen is niet altijd even makkelijk. Met hun lessen haal jij meer plezier en voldoening uit je werk en groei je van binnenuit.

Onze trainingen volg je bij ons in het hart van Amsterdam of op De Hoorneboeg – midden in het bos, aan de rand van de Hilversumse Heide.

**THE  
SCHOOL  
OF LIFE**

[theschooloflife.com/amsterdam](https://theschooloflife.com/amsterdam)

# “WAAR JE TALENTEN EN DE BEHOEFTE VAN DE WERELD ELKAAR KRUISEN, LIGT JE ROEPING.”

ARISTOTELES

## VEELGESTELDE VRAGEN

Help, ik kan niet kiezen! Hoe weet ik welke training bij mij past?

Dat snappen we! Er is veel keuze. Om je te helpen, geven we je graag persoonlijk telefonisch advies.

Plan  
gratis een  
online  
afspraak

## WELKE PROFESSIONALS VOLGEN DE TRAININGEN?

Bij The School of Life ontmoet je professionals uit de advocatuur, overheid, onderwijs, commercie en meer. De diversiteit aan ervaring en achtergronden zorgt voor verrassende uitwisseling. Want wat kunnen juniors in tech leren van seniors uit de financiële sector? En andersom?

## WAT KAN IK VERWACHTEN VAN EEN TRAINING?

We geven je inzichten uit de psychologie en filosofie die je je leven lang bijblijven en zorgen dat je nieuwe kanten van jezelf ontdekt. Onze trainingen zijn ontzettend leuk, maar ook intensief. Zorg daarom dat je na een trainingsdag 's avonds lekker op de bank kunt ploffen.

## WAT IS HET INSTAPNIVEAU VAN DE TRAININGEN?

Je hoeft geen voorkennis te hebben om mee te doen aan een training. We geven per training richtlijnen aan, maar ook als je hierbuiten valt, kun je meedoen.

## LEERPLATFORMEN

Wist je dat onze trainingen en programma's ook beschikbaar zijn via diverse leerplatformen? Je vindt ons op Bloomville, Studytube, Empowr, Archipel, Springest en Edubookers. Zo maken we het nog makkelijker om persoonlijke ontwikkeling en leiderschapstrainingen aan te bieden binnen jouw organisatie.

## KAN IK DE KOSTEN VAN EEN TRAINING DECLAREREN BIJ MIJN WERKGEVER?

Vaak wel. In veel cao's is namelijk een persoonlijk ontwikkelbudget opgenomen. Zo heb je de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen, door middel van een training of cursus. Hoe dat precies bij jou zit, kun je navragen bij HR of je leidinggevende. Betaalt je leidinggevende? Vraag ons dan om een factuur.