

Efficiënter presteren met meer veerkracht en welzijn

Concrete inzichten én technieken om stress te verminderen

Opleiding voorbehouden voor het notariskantoor

Notarieel management - training (live en online) - 5 sessies - 10 opleidingsuren

Wil u als notaris en notarieel medewerker leren om optimaal om te gaan met de **druk** en **stress** van deadlines, termijnen, afgeladen periodes, bijzondere collega's, financiële uitdagingen, veeleisend cliënteel en hun bijhorende verwachtingen? Met de juiste vaardigheden kan u stress verminderen en zelfs vermijden, en energie en tijd besparen. U verhoogt uw welzijn, veerkracht, focus, comfort en vertrouwen, alsook deze van uw team.

Tijdens vijf sessies leert u handige inzichten en korte dagelijkse oefeningen die u toelaten beter te presteren bij acute of langdurige stress. Oefenen doet u gedurende acht weken 10 minuten per dag. De inzichten worden onderbouwd met concrete voorbeelden uit het notariaat. Deze investering in nieuwe goede reacties en gewoonten, die als **teambuilding** en/of **zelfzorg** kan beschouwd worden, gaat een carrière lang mee. De training is volledig wetenschappelijk onderbouwd en 'met beide voeten op de grond'.

U kan deelnemen aan een WhatsApp-groep voor begeleiding tijdens de korte dagelijkse training.

Docent:

Jeff Keustermans, advocaat aan de balie Brussel en New York, ervaringsdeskundige, auteur *Tijdschrift Notarieel Management* (TNM), begeleidt u/uw team op een *no nonsense* manier naar (zelf)kennis, (zelf)vertrouwen, energie, focus en een versterkte efficiëntie. Na zijn burn-out in 2017 is hij inmiddels acht jaar opnieuw actief in het door hem mede opgerichte advocatenkantoor te Brussel. Zijn trainingen werden sinds 2019 gevolgd door meer dan 1200 deelnemers en zijn erkend door de KFBN, de OVB, advocat.be, just.fgov.be, het Instituut voor Bedrijfsjuristen, de Koninklijke Notariële Beroepsfederatie (Nederland), de Nederlandse Orde van Advocaten.

Inhoud:

Onder andere volgende vragen komen aan bod:

- *Hoe ontstaat stress en hoe leer ik deze stil te leggen?*
- *Hoe vermijd ik zinloze tijd- en energieverstopping en leer ik mijn energie optimaal aanwenden?*
- *Hoe omgaan met zinloze zorgen, hinderlijk perfectionisme en onzekerheid?*
- *Waarom bereik ik de krachtigste controle over mezelf via mijn onbewuste brein (Prof. J. Bargh (Yale University), en hoe stuur ik dat aan (ontdekking van Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman)?*
- *Welke elementen dragen bij tot een leven dat ik met plezier levenslang kan volhouden?*
- *Hoe reageer ik correct op moeilijke werksituaties?*

Basisopleiding in vijf sessies (totaal 10 uren):

- **Sessie 1: online vrij 16 oktober 2026 van 13u00-17u00**
- **Sessie 2: online vrij 30 oktober 2026 van 12u30-14u00**
- **Sessie 3: online vrij 13 november 2026 van 12u30-14u00**
- **Sessie 4: online vrij 27 november 2026 van 12u30-14u00**
- **Sessie 5: online vrij 22 januari 2027 van 12u30-14u30**

Tijdschema – Sessie 1-16/10 -online - Basisprincipes

13u00-15u00 Oorzaken van stress en werking van het brein
15u15-17u00 Oefeningen en inzichten om stress te verminderen

Tijdschema – Sessie 2-30/10 - online - Speciale toepassing

12u30-14u00 Hoe stress vermijden m.b.t. toekomstige taken?
(ontwikkeld door Prof. G. Oettingen New York University)

Tijdschema – Sessie 3-13/11 - online - Verdieping

12u30-14u00 Verdieping van de oefeningen en verdere uitwerking van de inzichten

Tijdschema – Sessie 4-27/11 - online - Maatwerk

12u30-14u00 Hoe de aangeleerde technieken meer op maat toepassen?

Tijdschema – Sessie 5-22/01 - online - Opfrissing en verdieping

12u30-14u30 Herhaling en verdieping met het accent op moeilijke werksituaties

Deelname

Opleiding enkel toegankelijk voor notarissen, kandidaat- notarissen, stagiairs en notariële medewerkers. Het aantal deelnemers is beperkt om optimale resultaten te bereiken

Erkenning

Deze opleiding is erkend door de Nationale Kamer van Notarissen onder het nummer 656096 voor 10 punten.

ANTWOORDKAART

Notaris of medewerker:

Notaris of medewerker:

Kantoor:

Adres:

Telefoon:

E-mailadres:

Btw-nummer:

- ☐ Ik schrijf me in voor **5 webinars** à € 1.637 excl. btw
- ☐ Ik wens informatie te ontvangen i.v.m. een **LIVE/ONLINE in-house training:**
tijdelijke bijzondere voorintekenprijs à € 6.950 excl. btw (max. 12 deelnemers*)
**bijkomende deelnemers à 120 euro excl. btw per deelnemer*

*Inschrijvingsprijs incl. **persoonlijk uitgebreid congres- en invulboek** (112 blz.) ter waarde van € 94 excl. btw en begeleiding per WhatsApp gedurende 5 weken.*

KnopsPublishing is erkend als opleidingsverstrekker voor het systeem van de KMO-portefeuille. Het accreditatienummer van KnopsPublishing is DV.O245662.

Het is toegestaan in te schrijven voor een opleiding en - indien u verhinderd bent - een collega of medewerker de sessie(s) te laten volgen. Annulering is mogelijk tot uiterlijk 7 dagen voor de aanvang van de eerste opleidingsdag.

KnopsEdu

Notarieel management

**Verlaag de werkdress
Verhoog efficiëntie
en rendement**

Hoe inschrijven?

- via QR code



- www.knopsublishing.be/opleidingen
- een e-mail sturen naar info@knopsublishing.be met uw inschrijvingsgegevens