

Persoonlijke effectiviteit

Tijdens deze praktijkgerichte training gaan we aan de slag met de vaardigheden die je in staat stellen de persoonlijke doelen op een effectieve en respectvolle manier te bereiken.

Duur:

3 dagen van 9.30 tot 16.30

Voor wie:

Deze training is bestemd voor iedereen die kritisch aan de eigen persoonlijke effectiviteit in het werk wil werken. In hun leven en hun werk gaan mensen verbindingen met elkaar aan. Elke verbinding wordt in hoge mate beïnvloed door de verschillen in persoonlijkheid, in emoties en in vaardigheden. Essentieel is dan ook dat je weet wie jezelf bent, hoe je overkomt en wat je sterke en zwakke kanten zijn bij het aangaan van verbindingen.

Door wie:

De training wordt gegeven door een trainer in een coachende rol die persoonlijke doelstellingen van medewerkers kan koppelen aan oefensituaties.

Leerdoelen:

De training levert je het volgende op:

- Inzicht in eigen kwaliteiten en zelfsturing
- Effectiever omgaan met jezelf in relatie tot anderen
- Vergroting van je stressbestendigheid door onderkenning van stresssignalen
- Balans tussen werk en privé
- Beter omgaan met conflictsituaties

Werkwijze:

Er wordt gewerkt in kleine groepen van gemiddeld 8-10 deelnemers, het maximum is 12. De werkwijze kenmerkt zich door veel interactie zoals ervaringsuitwisseling, discussies en oefeningen. Tijdens de training wordt er stapsgewijs en confronterend gewerkt aan het vergroten van je zelfinzicht en vaardigheden.

- Vooraf worden tijdens een intake de leerdoelen van elke deelnemer geformuleerd en krijgt de deelnemer een huiswerkopdracht.

Onderwerpen:

- Sterke en zwakke punten
- Omgaan met stress
- Doelen stellen
- Feedback geven en ontvangen
- Conflicthantering
- Samenwerken vanuit een win-win streven
- Effectief inspelen op veranderingen
- Assertiviteit
- Zelfvertrouwen