

TRAINING – 'ZETJE OP SCHERP!'

Deze training richt zich op jou! Met al jouw eigen gedachten, communicatie, denkpatronen en gedrag.

Gedrag is een keuze

Al je gedrag is gebaseerd op keuzes ook al ben jij je daar misschien nog niet bewust van. Keuzes op basis van overtuigingen, normen en waarden, eigenschappen, drijfveren en motieven. Weet jij waar je jouw keuzes iedere dag weer op baseert?

Wat leer je?

De training 'Zetje op scherp!' biedt je een mooie basis voor jouw verdere persoonlijke ontwikkeling:

- Je word je bewust(er) van jouw eigen communicatie en gedrag.
- Je word je bewust(er) van de communicatie en het gedrag van anderen.
- Je word je bewust van jouw patronen in jouw communicatie en gedrag en de gevolgen ervan.
- Je leert verschillende technieken die jou helpen bij het bewuster, makkelijker verwoorden van wat jij wilt en ook wat je niet wilt.
- Je leert om meer in het hier en nu te denken en daar jouw communicatie en gedrag op af te stemmen.
- Je leert om milder, objectiever naar jezelf en naar jouw omgeving te kijken.

Welke competenties ontwikkel je?

In deze training ga je aan de slag met de (verdere) ontwikkeling van de volgende competenties: bewustwording, zelfkennis, gespreksvaardigheid, assertiviteit, luisteren, doorvragen, feedback geven en ontvangen, mening- en oordeelsvorming, besluitvaardigheid en zelfreflectie.

Hoe is de leergang opgebouwd?

De leergang is vooral praktisch van opzet en gevuld met (verwerkings)opdrachten. We werken in zowel kleine groepjes als samen met de complete groep. Jouw praktijk is leidend en uitgangspunt bij de opdrachten.

Theoretische inzichten vanuit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Rationele EffectiviteitsTraining (RET), Transactionele Analyse (TA) en Familieopstellingen (Hellinger) dragen bij aan een goede en brede basis om je persoonlijk verder te ontwikkelen. Je gaat tijdens deze training aan de slag met persoonlijke doelen.

Theorie en praktijk wisselen elkaar af gebaseerd aan de persoonlijke inbreng van deelnemers.

Wat verwacht Zetje van jou?

Zetje vindt het belangrijk dat je bereid bent om:

- je eigen communicatie, denken, gedrag en functioneren te onderzoeken;
- de gevolgen daarvan te verkennen, te herkennen en te erkennen;
- jezelf te ontwikkelen en samen te werken met andere deelnemers.

Een korte telefonische intake (10 minuten) is verplicht. Zo zorgen we samen voor een optimaal resultaat.

Voor wie is de training bedoeld?

De training 'Zetje op scherp!' richt zich op:

- Jou! Wanneer jij je herkent in de beschrijving hierboven en graag aan de slag wilt met je persoonlijke ontwikkeling.