

## Zelfreflectie

### Productiever en gelukkiger in je werk door zelfreflectie

Goed in je vel zitten en je werk met plezier doen. Dat is niet alleen belangrijk en waardevol voor jou, maar ook voor je werkgever en collega's. Als je werk maakt van je dromen, talenten en idealen kun je dit bereiken. Door jezelf verder te ontwikkelen en daarmee ook je organisatie laten groeien. Hoe je dat doet? Met zelfreflectie! Zelfreflectie geeft je inzicht in je sterke en zwakke eigenschappen en creëert een realistisch zelfbeeld. Verder leer je om eerlijk en kritisch over je eigen handelen te zijn en te leren van je fouten. Dit helpt je meer zelfverzekerd en minder gestrest in het leven te staan. Productiever en gelukkiger in je werk te worden. En minder risico op bijvoorbeeld een depressie of burn-out te lopen.

### Wat is zelfreflectie?

Bij zelfreflectie houd je jezelf als het ware een spiegel voor. Je onderzoekt wie je bent, hoe jij je gedraagt in bepaalde situaties en welk effect jouw gedrag heeft op anderen. Zelfreflectie kost tijd. In het drukke en haastige leven van alledag kan het bijna als een onmogelijke opgave voelen om ruimte te creëren om na te denken. Inzichten te krijgen. In verbinding te komen en blijven met jezelf. Alleen dan kun je groeien. Daar is moed voor nodig, om die tijd te nemen.

### Inhoud training Zelfreflectie

Welke opvattingen, overtuigingen en (voor)oordelen bepalen jouw gedrag? Wat zijn je kwaliteiten en waar liggen mogelijkheden om te groeien en jezelf verder te ontwikkelen? In de cursus Zelfreflectie leer je jezelf waarnemen. Van een afstand, objectief en zonder oordeel kijk je naar jezelf en ontdek je meer over wie je bent, wat je doet, hoe je dat doet en waar jouw gedrag vandaan komt. Tijdens twee trainingsdagen onderzoek je jezelf. Aan de hand van bewezen zelfreflectie methodes, zelfreflectie oefeningen en zelfreflectie vragen ontdek je welke gedachten, opvattingen, overtuigingen en (voor)oordelen jouw gedrag bepalen.

### Onderwerpen cursus Zelfreflectie

Tijdens de training Zelfreflectie komen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

#### Wie ben jij?

- Hoe werk jij als persoon?



2 dagen

€ 1250,-excl BTW

#### Startgarantie

ma 20 apr. en ma 4 mei

Inschrijven

#### Trainingsdata

di 9 en di 23 jun.

Inschrijven

ma 17 en ma 31 aug.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

- Welke keuzes maak je?
- Welke vaardigheden moet je inzetten (in mijn werk)?
- Welke opvattingen en gedachten heb je over jezelf?
- Hoe voel je je daarbij?

### Jouw kernkwaliteiten

- *Johari-window* (kernkwaliteiten): hoe communiceer je en presenteer je jezelf? Welke eigenschappen van jou zijn openbaar en welke niet?
- Van blinde vlek naar open ruimte: feedback vragen
- Van verborgen gebied naar open ruimte: open communiceren

### Persoonlijk leiderschap: zet jezelf in je kracht

- *Dramadriehoek / winnaarsdriehoek*: neem je de verantwoordelijkheid voor mijn gedrag of laat je een situatie aan anderen over?
- *Persoonlijk leiderschap*: hoe kom je van de dramadriehoek naar de winnaarsdriehoek? Wat is jouw rol binnen de organisatie en die van mijn collega's en hoe pak je die?
- Praktische handvatten om jezelf in je kracht te zetten.

### Grip op je gedrag

- *RET-stappenplan*: vervang belemmerende overtuigingen door helpende overtuigingen
- *Overdrachts- en projectiemechanismen*: hoe overtuigingen en gevoelens een werkrelatie onbewust kunnen beïnvloeden.

## Praktische zelfreflectie methoden

- Onderzoek een situatie met de *STARR-methode*
- Feedback vragen: zo doe je dat
- Zelfonderzoek met een SWOT-analyse
- Vormen van zelfevaluatie.

## Doelgroep

Heb je vaak conflicten op je werk of loop je vast? Zit je niet goed in je vel of wil je jouw persoonlijke functioneren onder de loep nemen en verbeteren? Of je nou wel of niet anders met specifieke situaties op het werk wilt leren omgaan, de cursus Zelfreflectie is geschikt voor iedereen die zich op het professionele vlak verder wil ontwikkelen.

## Werkwijze

De training Zelfreflectie is volledig op maat. Je begint met een intakegesprek via telefonisch of per mail en daarna volg je twee trainingdagen. Tijdens de training als tijdens de coachingsessies werken we met metaforen om bepaalde situaties en jouw emoties en gedrag duidelijker te maken. Aan de hand van oefeningen en specifieke vragenlijsten leer je jezelf steeds beter kennen.

## Resultaten

Na afloop van de cursus Zelfreflectie:

- heb je een beter beeld van hoe jij in elkaar zit als persoon, welke keuzes je maakt, welke vaardigheden je bezit en hoe je denkt en voelt over jezelf
- weet je wat jouw kernkwaliteiten zijn en of anderen die (her)kennen
- kun en durf je actief om feedback te vragen bij anderen
- kun je jouw gedrag en reactie zelf evalueren aan de hand van onder meer de STARR-methode
- weet je wat de dramadriehoek en winnaarsdriehoek inhouden en hoe je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor jouw gedrag in een situatie
- herken je overdrachts- en projectiemechanismen en weet je welke invloed ze kunnen hebben op een (werk)relatie
- kun je met een praktisch RET-stappenplan belemmerende overtuigingen loslaten en vervangen



door helpende overtuigingen

- heb je meer zicht op waar je jezelf blokkeert en weet je wat je moet doen om je handelen en denken weer in beweging te krijgen
- kun je aan de slag met praktische handvatten om jezelf in je kracht te zetten
- kun je in bepaalde situaties sneller duidelijkheid krijgen en betere beslissingen nemen
- ben je in staat jezelf beter te manifesteren en je doelen duidelijker uit te dragen.

## Vereiste voorkennis

Voor de training Zelfreflectie is geen specifieke voorkennis nodig.

## Lesvorm

Klassikaal