Zelfvertrouwen

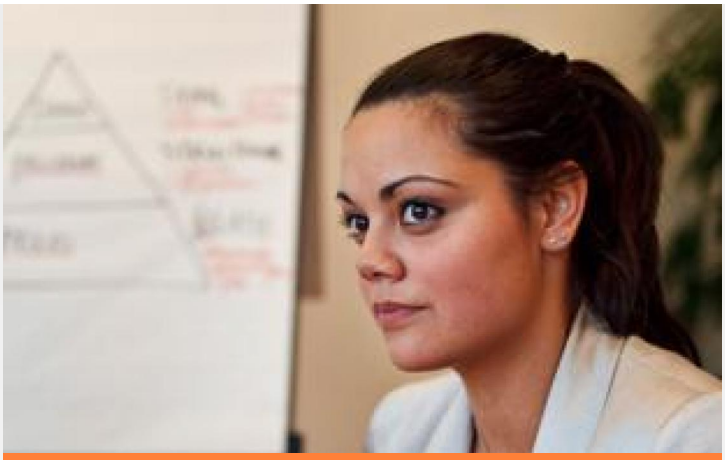
Onzeker zijn over jezelf of over je positie in een bepaalde situatie is heel normaal. Maar onzekerheid kan ook te ver doorslaan. Een gebrek aan zelfvertrouwen leidt snel tot een negatieve spiraal: je durft geen uitdagingen meer aan te gaan, legt de lat steeds minder hoog, wat weer leidt weer tot een verslechtering van je zelfbeeld. Op die manier wordt het steeds moeilijker om uit deze vicieuze cirkel te ontsnappen. Toch zijn er een aantal eenvoudige en effectieve methodes beschikbaar voor het realiseren van deze 'ontsnapping'. In de training leer je de oorzaken van je gebrek aan zelfvertrouwen herkennen en wordt het belang van verbale en non-verbale communicatie in relatie tot je zelfbeeld onderstreept. Daarnaast wordt er in deze training geoefend door middel van realistische rollenspellen uit de praktijk. Onderlinge feedback en video-analyse zorgen ervoor dat oude gedragspatronen worden verbroken. Doordat je meer inzicht krijgt in de achterliggende oorzaken van je gedrag, leer je onderscheid te maken tussen gewenste en ongewenste vormen van handelen in relatie tot je einddoelen.

Onderwerpen

Tijdens de training komen onder andere onderstaande onderwerpen aan bod:

- **Wat is zelfvertrouwen? En wat is assertiviteit?**: Onderscheid tussen subassertiviteit, assertiviteit en agressiviteit. Hoe kom je op voor jezelf?
- **Werken aan een realistisch zelfbeeld**: Wat is je achtergrond en wat is je doel? We gaan aan de slag met het stellen van realistische doelen.
- **Je eigen kwaliteiten en capaciteiten**: Succeservaringen en kernkwadranten. Krijg inzicht in je valkuilen en breng dit terug naar de kwaliteit die erachter zit.
- **Het belang van verbale en non-verbale communicatie in relatie tot jezelfbeeld**: Gedrag roept gedrag op: door bewust te kiezen welke houding je aanneemt kun je bewuster gedrag inzetten en je doelen bereiken.
- **Een positieve mentale instelling (creëren en vast houden)**: Rationeel denken met behulp van RET en de 4G's.
- **Oorzaken van verlies aan zelfvertrouwen (h)erkennen**: Zelfreflectie.
- **Ademhalings- en ontspanningsoefeningen**: Fysiek omgaan met spanning en onzekerheid.
- **Omgaan met negativiteit en kritiek**: Feedback geven en ontvangen.

Resultaten



2 dagen **€ 1250,-** excl BTW

Startgarantie

di 7 en di 21 apr. Inschrijven

Trainingsdata

vr 3 en vr 17 apr. Inschrijven

ma 8 en ma 22 jun. Inschrijven

Meer actuele data

Na afloop van de training:

- heb je meer inzicht in de achterliggende oorzaken van je gedrag;
- kun je bewust handelen in relatie tot je doelen;
- en ben je je bewust van je kwaliteiten en valkuilen

Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij je uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en je zélf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt voor deelnemers die zich onzeker voelen. Herken je jezelf in één of meer van onderstaande punten?

Disclaimer © 2018 Learnit B.V. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend · Algemene Voorwaarden

- Je hebt het gevoel dat er méér te halen valt uit jezelf of je omgeving
- Je bent onzeker over je capaciteiten of eigenschappen en wil je zelfvertrouwen vergroten
- Je wilt je zekerder voelen in je communicatie met anderen

Deze lijst is natúúrlijk niet compleet: iedereen is immers anders. **Waar wil jíj aandacht aan besteden op het gebied van zelfvertrouwen?**

Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

Lesvorm

Klassikaal

Referenties

Leonie ten Brink, Centric Netherlands B.V. - "Goede training, helder uitgelegd. Leuke combinatie van theorie en praktijk opdrachten. De trainer is erg begaan met de mensen." - Beoordeling: 9
Meer referenties...

Disclaimer © 2018 Learnit B.V. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend · Algemene Voorwaarden