

Opleiding : Grenzen stellen zonder ze op te leggen

Praktijkcursus - 3.30 uur - Ref. 9LI

Prijs : 370 € V.B.

Of het nu op kantoor is of thuis, je hebt het gevoel dat mensen je grenzen niet altijd respecteren. Maar zijn ze wel duidelijk genoeg voor jou en voor anderen? Deze training helpt je om je grenzen te verduidelijken zodat je jezelf kunt beschermen en beter kunt respecteren terwijl je anderen respecteert.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De valkuilen van overaanpassing vermijden
- ✓ Je grenzen kennen en ze afdwingen
- ✓ Zelfvertrouwen vergroten

Doelgroep

Iedereen die meer wil weten over zijn grenzen en er rekening mee wil houden.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Theoretische bijdragen en feedback, individuele en groepsdiscussies, praktische oefeningen en praktijkervaring.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die meer wil weten over zijn grenzen en er rekening mee wil houden.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vak kennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Remmende patronen loslaten

- De inzet en verborgen voordelen van het niet in acht nemen van de grenzen ervan.
- De voor- en nadelen van iemand anders de grenzen voor je laten bepalen.
- Verschuif van een kortetermijnbenadering naar een langetermijnbenadering om meer zelfrespect te krijgen.

Praktisch werk

Kruisverhoor over onze percepties van grenzen en zelfrespect/respect voor anderen. Samenstellen van een checklist met redenen om je grenzen te respecteren.

2 Ken jezelf beter om jezelf beter te positioneren

- Bepaal je grenzen duidelijk en nauwkeurig en zorg voor voorzorgsmaatregelen.
- Luister naar elkaar, vertrouw elkaar en waardeer elkaar.
- Rekening houden met de wensen van anderen en tegelijkertijd je eigen evenwicht bewaren.
- Je eigen keuzes respecteren en ervoor zorgen dat ze gerespecteerd worden, met respect voor anderen.

Praktisch werk

Zelfdiagnose en het maken van een persoonlijk diagram van je grenzen.

3 Hulpmiddelen gebruiken om je grenzen te bewaren

- Gebruik paraverbaal en non-verbaal taalgebruik om je houding te bepalen.
- Leg uit zonder te rechtvaardigen en vertrouw op je legitimiteit en zelfvertrouwen.
- Stel samen een alternatieve oplossing voor of bouw eraan.
- Bevestig een bevredigende overeenkomst of durf terug te komen op een overhaaste overeenkomst.

Praktisch werk

Rollenspellen in situaties uit het dagelijkse professionele leven.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

Data

KLAS OP AFSTAND

2026 : 29 juni, 29 juni, 14 dec., 14 dec.