

# Opleiding : Een actieve rol spelen in je eigen ontwikkeling

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ADD

Prijs : 1270 € V.B.

★★★★☆ 4,7 / 5

BEST

Het belangrijkste doel van deze cursus is om u te helpen proactief te worden in het ontwikkelen van u capaciteiten in zowel een persoonlijke als professionele context. U leert uzelf te laten gelden en beter gebruik te maken van uw emotionele potentieel om constructieve relaties aan te gaan en uw doelen te bereiken.

## Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Uw behoeften identificeren en prioriteren
- ✓ Uzelf motiveren om uw persoonlijke en professionele doelen te bereiken
- ✓ Uw assertiviteit ontwikkelen om constructieve relaties op te bouwen
- ✓ Een proactieve benadering van persoonlijke en professionele ontwikkeling hanteren
- ✓ Optimaal gebruik van uw emoties maken

## Doelgroep

Iedereen die de balans wil opmaken, zichzelf beter wil leren kennen en zijn professionele vaardigheden wil ontwikkelen.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

### Praktisch werk

Tallose zelfdiagnoses, toepassingsoefeningen, rollenspellen en individuele analyses.

### Leer methodes

Interactieve presentatie, zelfdiagnosetests, toepassingsoefeningen, rollenspel en individuele analyse.

### DEELNEMERS

Iedereen die de balans wil opmaken, zichzelf beter wil leren kennen en zijn professionele vaardigheden wil ontwikkelen.

### 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 vakkennis 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.

## Opleidingsprogramma

### 1 Het ontwikkelen van de bevrediging van uw behoeften

- Identificeer uw basisbehoeften.
- Erken de intrinsieke waarde ervan.
- Verhoog uw tolerantie voor frustratie.

#### Oefening

Zelfdiagnose van behoeften en prioritering; individuele analyse.

### 2 Identificeer uw motivaties

- Kiezen of verdragen?
- Weten hoe u uzelf kunt motiveren.
- Persoonlijke en professionele doelen bereiken.

#### Oefening

Zelfdiagnose van motivaties. Individuele analyse.

### 3 Weten hoe u uw fouten en successen kunt analyseren

- Verantwoordelijkheid nemen voor uw fouten.
- Fouten herdefiniëren en ervan leren.
- De oorzaken van uw successen identificeren.

#### Oefening

Casestudies. Evaluatie van de oorzaken van falen en succes. Individuele analyse.

### 4 Assertiviteit ontwikkelen om constructieve relaties op te bouwen

- Basishoudingen herkennen: assertiviteit, passiviteit, agressiviteit, manipulatie.
- Schadelijke neigingen bestrijden.
- Vraag en krijg.
- Nee durven zeggen.
- De DESC-methode toepassen.

#### Oefening

Zelfdiagnose van basishoudingen. Oefeningen waarbij de DESC-methode wordt toegepast. Casestudies.

### 5 Proactief gedrag ontwikkelen

- Je sferen identificeren: tussen invloed en zorg.
- Reactief of proactief?
- Persoonlijke obstakels overwinnen.
- Zelfbeschikking in alle situaties.
- Stoppen met uitstellen.

#### Oefening

Oefeningen in het toepassen van reactieve en proactieve houdingen. Casestudies.

#### 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.

## 6 Uw emotionele potentieel ontwikkelen

- Uw emotionele register identificieren.
- Emoties stimuleren.
- Met onaangename emoties omgaan: angst, vrees, ontmoediging, enz.
- Spontane irrationele gedachten confronteren.

### Oefening

Zelfdiagnose van uw emoties. Oefeningen in het confronteren van schadelijke emoties.

## 7 Een persoonlijk actieplan opstellen

- Smart doelen opstellen. Doelstellingen voor cognitieve en gedragsmatige vooruitgang.
- Een persoonlijk actieplan opstellen om uw vaardigheden te ontwikkelen.

### Oefening

Opstellen van een persoonlijk actieplan om je vaardigheden te ontwikkelen. Individuele analyse.

## Data en plaats

### KLAS OP AFSTAND

2026: 7 apr., 8 juni, 8 juni, 10 aug., 10 aug., 8 sep.,  
6 okt., 12 okt., 12 okt., 30 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026: 13 apr., 8 juni, 10 aug., 12 okt., 30 nov.

### LILLE

2026: 8 juni, 12 okt.