

Opleiding : Uzelf beter leren kennen om uw potentieel te ontwikkelen

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. EFL

Prijs : 1450 € V.B.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Durf uzelf te zijn en ga in alle rust op weg naar wat echt bij u past. Deze cursus biedt u persoonlijke hulpmiddelen, in een creatieve en praktische vorm, om u meer controle te geven over de manier waarop u te werk gaat, met wie u ook te maken hebt en wat de omstandigheden ook zijn.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Een beter inzicht krijgen in de manier waarop u werkt, uw potentieel en de obstakels waarmee u te maken hebt
- ✓ Ontwikkel uw interpersoonlijke vaardigheden en uw gemak met anderen
- ✓ Uw emotionele intelligentie vergroten en effectiever met stress omgaan
- ✓ Verhoog uw efficiëntie door uw sensaties en creativiteit met elkaar te verbinden

Doelgroep

Iedereen die zichzelf beter wil leren begrijpen om meer vooruitgang te boeken in zijn professionele en persoonlijke leven.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Zelfontdekkingsworkshops waarbij de zintuigen en de rationele en emotionele kanten van elke deelnemer worden betrokken.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die zichzelf beter wil leren begrijpen om meer vooruitgang te boeken in zijn professionele en persoonlijke leven.

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.

1 Ken uw potentieel en realiseer het elke dag

- Identificeer de hoofdoorzaken van uw gedrag.
- Uw potentieel en persoonlijke hulpbronnen erkennen om uw ambities te bereiken.
- Begrijp uw grenzen, overtuigingen en negatieve gedachten zodat u ze kunt overwinnen.
- Begrijp de impact van uw wereldbeeld op uw dagelijks leven, uw relaties en uw leven.

Oefening

Tekenworkshop over uw potentieel: weg van mentale constructies naar meer authenticiteit.

2 Zelfbewustzijn en bewustzijn van anderen ontwikkelen om relaties te verbeteren

- Weg van het oordeel en zijn beperkingen.
- Vriendelijkheid beoefenen terwijl u uzelf blijft.
- Verfijn uw gevoelens om de ander beter te begrijpen en de band te vergemakkelijken.
- Ontwikkel uw charisma om kansen te creëren.

Rollenspel

Workshop: fysieke en emotionele verankering met behulp van theatrale/lichaamsoefeningen met groepsleden.

3 Gebruik uw emoties om uw ontwikkeling te stimuleren

- Ontdek en ontwikkel uw emotionele brein.
- Word u bewust van uw gevoelens en hun impact.
- Inzicht in de mechanismen van stress en de reactiemechanismen.
- Praktische hulpmiddelen aanleren om met emoties en stress om te gaan.

Rollenspel

Workshop: experimenteer en druk uw emoties uit met behulp van verschillende technieken met de steun van de groep.

4 Versterk uw zintuiglijke en creatieve vermogens

- De complementariteit en rijkdom van de hersenhelften begrijpen.
- Uw gevoelens ontwikkelen en uw gevoeligheid beheersen.
- Gebruik uw zintuiglijke systeem en verhoog uw efficiëntie.
- Uzelf creatief realiseren zoals u bent.

Rollenspel

Workshop: maak uw eigen creatieve en zintuiglijke schilderij met verschillende materialen.

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.

5 Uw persoonlijke aanpassingsproces op lange termijn voortzetten

- De 3 dimensies van de mens en hun interacties begrijpen.
- Integreer fysieke, mentale en emotionele samenhang in uw ontwikkelingsproces.
- Veranker nieuwe automatismen om de ontwikkeling op lange termijn te bestendigen.

Oefening

Creëer uw eigen persoonlijke gereedschapskist.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 18 mei, 11 juni, 2 juli, 10 sep., 24 sep.,
23 nov., 1 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 18 mei, 2 juli, 10 sep., 23 nov.

LILLE

2026 : 18 mei, 23 nov.