

# Opleiding : Eigenwaarde: diepgaande verandering voor meer professionele effectiviteit

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ESO

Prijs : 1360 € V.B.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Deze cursus helpt u om uw houding, beslissingen en acties te herdefiniëren op basis van een positief gevoel van uzelf. Het geeft u de praktische middelen om uw gevoel van eigenwaarde grondig te verbeteren, vooral in moeilijke interpersoonlijke situaties, en om uw professionele effectiviteit en dagelijks welzijn te vergroten.

## Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Eigenwaarde en de gevolgen voor relaties beoordelen
- ✓ De effecten van verkeerde overtuigingen en negatieve gevoelens beperken
- ✓ Werken aan de emoties die van invloed zijn op het gevoel van eigenwaarde
- ✓ Assertiviteit en assertieve communicatie ontwikkelen

## Doelgroep

Iedereen die aan zijn eigenwaarde wil werken en manieren wil vinden om zijn zelfvertrouwen een boost te geven.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Tests, oefeningen, casestudies en ontwikkeling van een individueel actieplan.

## Opleidingsprogramma

### DEELNEMERS

Iedereen die aan zijn eigenwaarde wil werken en manieren wil vinden om zijn zelfvertrouwen een boost te geven.

### 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 vakken 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 Leer de principes van eigenwaarde

- Leer meer over de bronnen van eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Beoordelen van extrinsieke en intrinsieke persoonlijke waarde.
- Een positief gevoel van eigenwaarde behouden.
- Let op de interne en externe signalen van een goed gevoel van eigenwaarde.
- Het meten van de impact van eigenwaarde op het dagelijks leven.
- Het verband tussen eigenwaarde en emoties begrijpen.

### Praktisch werk

Evaluatievragenlijst "Eigenwaarde en zelfvertrouwen".

## 2 Verhoog uw zelfvertrouwen door uw zelfbeeld te verbeteren

- Uzelf accepteren en respecteren zonder uzelf te veroordelen.
- Uw persoonlijkheid benadrukken en uw troeven uitspelen.
- Beschouw successen en mislukkingen als feedback.
- Persoonlijke obstakels overwinnen.
- Uzelf bevrijden van de invloed van uw eigen verleden.
- Een nieuw zelfbeeld definiëren en vormgeven.

### Praktisch werk

De verschillende aspecten van uw persoonlijkheid identificeren en analyseren: houding en gedrag. Ontdek hoe u meer uit uw kwaliteiten kunt halen.

## 3 Eigenwaarde ontwikkelen

- Gebruik uw motivatiehefbomen om vooruit te komen.
- Persoonlijke en professionele doelen bereiken.
- Neem verantwoordelijkheid voor uw eigen ervaringen, zodat u kunt groeien en ontwikkelen.
- Overtuigingen veranderen die het gevoel van eigenwaarde schaden.
- Angst en gevoelens van onzekerheid reguleren.

### Praktisch werk

Identificeer de factoren die u motiveren en u in staat stellen om uw doelen te bereiken.

## 4 Emoties reguleren die van invloed zijn op het gevoel van eigenwaarde

- Emoties stimuleren.
- Omgaan met onaangename emoties: angst, vrees, ontmoediging, enz.
- Kanaliseer schadelijke spontane gedachten.
- Omgaan met angstopwekkende situaties en gedrag.

### Praktisch werk

Automatische gedachten en ongepast gedrag herkennen en reguleren om het gevoel van eigenwaarde te vergroten.

### 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 Bouwen aan uw eigenwaarde om uzelf te durven en te laten gelden

- Het detecteren van non-verbale signalen en het analyseren van de parameters van de stem van de spreker met behulp van actief luisteren.
- De neiging om te vluchten bestrijden.
- Bied opbouwende kritiek.
- Een kader en grenzen stellen zodat u nee durft te zeggen.
- Identificeer zelsabotage om het te voorkomen.

### Praktisch werk

Training in assertiviteitsmethoden en -tools: het kader aangeven, rekening houden met uw waarden, effectief en rustig feedback geven en ontvangen.

## 6 Een persoonlijk actieplan opstellen

- Ontwerp cognitieve en gedragsmatige vooruitgangdoelen voor eigenwaarde.
- Een individueel actieplan voor eigenwaarde ontwikkelen.

### Praktisch werk

Een individueel actieplan opstellen om het gevoel van eigenwaarde te vergroten.

## Data en plaats

### KLAS OP AFSTAND

2026: 16 apr., 1 juni, 1 juni, 1 juni, 3 aug., 3 aug., 22 sep., 5 okt., 5 okt., 22 okt., 17 dec.

### PARIS LA DÉFENSE

2026: 1 juni, 3 aug., 5 okt., 17 dec.

### LILLE

2026: 1 juni, 5 okt.