

Opleiding : Loslaten, intensieve training

werk aan je praktijken en kom tot rust

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. LPI

Prijs : 1370 € V.B.

★★★★★ 5 / 5

Het integreren van loslaattechnieken in je dagelijks leven vereist regelmatige en intensieve oefening. Deze cursus helpt je de obstakels te overwinnen die je tegenkomt als je probeert los te laten. Je bestudeert de situaties die je hebt meegemaakt en onderzoekt de methoden die je hebt toegepast.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ De obstakels en belemmeringen voor loslaten identificeren op basis van casestudies
- ✓ Je beperkende overtuigingen en afweermechanismen herkennen om ze gemakkelijker los te laten
- ✓ Perfectionistisch gedrag en het verlangen naar controle beheersen
- ✓ Uw gedrag aanpassen om de dagelijkse druk op de werkplek aan te kunnen

Doelgroep

Iedereen die moeite heeft met loslaten.

Voorafgaande vereisten

Hebben geëxperimenteerd met de verschillende onderdelen van loslaten in een professionele context en eerder de training "Weten hoe los te laten en een stap terug te doen" (ref.LAC) of gelijkwaardig hebben gevolgd.

Praktische modaliteiten

Groepsdiscussie

Actieve, participatieve methode: feedback, praktische oefeningen en individuele oefeningen. Uitwisselingen en delen van best practices.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die moeite heeft met loslaten.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Hebben geëxperimenteerd met de verschillende onderdelen van loslaten in een professionele context en eerder de training "Weten hoe los te laten en een stap terug te doen" (ref.LAC) of gelijkwaardig hebben gevolgd.

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 Je praktijk analyseren

- Beschrijf de verschillende componenten van loslaten.
- Identificeer je natuurlijke weerstanden en neigingen.
- Begrijp je relatie met verandering en je behoefte aan controle.

Workshop storytelling

Feedback over de moeilijkheden in een professionele context.

2 De ondervonden problemen identificeren

- Begrijp je innerlijke conflicten en hoe ze zich manifesteren.
- De ervaring van herkaderen door de drie fasen van verandering.
- Je grenzen verkennen en uit je comfortzone stappen.
- Jezelf bevrijden van je interpretaties.

Groepsdiscussie

Analyse van een situatie waarin het moeilijk was om los te laten.

3 Het meten van de voordelen van gedrag "optimaal"

- Bepaal je niveau van onbewust perfectionisme.
- Maak onderscheid tussen perfectionisme en "optimaal" gedrag bij loslaten.
- Theorie aanpassen aan de realiteit van de professionele context.
- Omgaan met falen en emoties. Inzicht krijgen in je gedrag ten opzichte van realiteit en succes.

Praktisch werk

Zelfdiagnose. Reflectie op de beperkende boodschappen van een perfectionist en de weg van de optimist.

4 Omgaan met druk op het werk

- Beheers je subjectieve angsten door gebieden van onnodige bezorgdheid te identificeren.
- Verwachtingen aanpassen aan gebeurtenissen.
- Durf anders te communiceren.
- Identificeer gebieden met onzekerheid om bevooroordeelde interpretaties te voorkomen.
- Luisteren naar en accepteren van de mening van anderen.

Casestudy

Zoek aan de hand van een beroepssituatie naar alternatieven voor het gebruikte gedrag.

5 Maak jezelf los van [[vervuilende]] situaties [...]

- Leer jezelf los te maken van elementen die je vermogen om los te laten beïnvloeden.
- Laat je inspireren door inspirerende mensen.
- Maak jezelf los van schadelijke relaties.
- De juiste afstand bewaren met digitale communicatiemiddelen.

Oefening

Definieer uw "verontreinigende stoffen" en uw drijfveren voor actie.

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 Gebieden definiëren die voor verbetering vatbaar zijn

- Durf onvolmaakt te zijn.
- Relativeer de dingen en stop met overdrijven.
- Weiger een slachtoffer te zijn.
- Luister naar je behoeften.

Oefening

Bepaal je ontwikkelingsdoelen.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 26 maa., 8 juni, 21 sep., 30 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 26 maa., 8 juni, 21 sep., 30 nov.