

Opleiding : Je angsten en verlegenheid overwinnen om effectiever te zijn

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. PEU

Prijs : 1370 € V.B.

★★★★★ 5 / 5

Negatieve toestanden zoals angst, schuld en verlegenheid kunnen professionele prestaties in de weg staan. Deze cursus geeft je de hulpmiddelen en technieken die je nodig hebt om ze te overwinnen en je te bevrijden van de mechanismen die ze veroorzaken. Het zal je helpen om zelfverzekerder en effectiever te worden.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Beperkende en verstorende overtuigingen identificeren
- ✓ Emoties en negatieve toestanden omzetten in een gevoel van verantwoordelijkheid, gemak en harmonie
- ✓ Je persoonlijkheid versterken en afstand nemen van jezelf en anderen
- ✓ Overtuigingen van hulpbronnen en meer gepaste houdingen ontwikkelen in ambigue situaties

Doelgroep

Iedereen die een zorgzame houding wil ontwikkelen en effectiever wil omgaan met moeilijke situaties.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Rollenspel

Theoretische input, observatie- en analyseoefeningen, ademhalingstechnieken, rollenspel en een persoonlijk actieplan.

Leer methodes

Actief onderwijs op basis van oefeningen en simulaties. Voortdurende evaluatie en implementatie van een persoonlijk actieplan.

DEELNEMERS

Iedereen die een zorgzame houding wil ontwikkelen en effectiever wil omgaan met moeilijke situaties.

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 Mentale obstakels identificeren: schuld, twijfel, angst, eisen

- Persoonlijkheidsvorming.
- De oorsprong van beperkende gedachten.
- Opbouw van facetten en overtuigingen.
- Overtuigingen en realiteit: achterhaald.

Oefening

Maak een lijst van je beperkende overtuigingen en hun oorsprong. Identificeer emoties, hun status en de context waarin ze op je werk naar voren komen.

2 Afstand nemen van beperkende gedachten en hun emotionele gevolgen

- Van beperkende overtuigingen naar overtuigingen over hulpbronnen.
- Grenzen en acceptatie.
- De impact van hoe andere mensen jou zien.
- Een zorgzame relatie met jezelf en anderen.
- Bescherming en assertiviteit: nee zeggen en loslaten.

Oefening

Kijken en weten hoe je "nee" moet zeggen. Leer over mindfulness.

3 Bevrijd jezelf van schuldgevoelens en ga op weg naar verantwoordelijk gedrag

- Schuld en verschillen met schaamte, spijt en wroeging.
- Schuld en verantwoordelijkheid.
- Verantwoordelijkheid en duidelijkheid over de verantwoordelijkheid van anderen.
- Van facet "van de schuldige partij" naar facet "van de verantwoordelijke partij".

Oefening

Stel een profiel op van de perfecte dader en verantwoordelijke.

4 Van schuldig naar verantwoordelijk

- Situaties met de rol van schuldige in een professionele context.
- Taal, toestanden en bijbehorende emoties.

Rollenspel

Van de "schuldige naar de verantwoordelijke".

5 Concrete verschijnselen identificeren die leiden tot angst, verlegenheid en terugtrekking

- Emotionele situaties: doelstellingen en gewoontepatronen.
- Bepaalde functies en ondersteuning.
- Gebruikelijke rollen en nieuwe manieren om met lastige situaties om te gaan.
- Afstand tussen de situatie en de reactie: onthechting van de goedkeuring/afkeuring van anderen.

Oefening

Werken aan je lichaam en ademhaling. Emoties herkennen en beheersen.

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.

Je persoonlijkheid versterken en je zelfverzekerd openstellen voor de buitenwereld

- Fluiditeit tussen de facetten van je persoonlijkheid.
- Beter evenwicht lichaam/emotie/geest.
- Zelfvertrouwen en potentieel, middelen en prestaties.
- Kwaliteiten, verantwoordelijkheid en autonomie.
- Succes en zelfvertrouwen opbouwen.

Oefening

Positioneer jezelf in situaties. Stel je eigen persoonlijke actieplan op.