

Opleiding : Mentale voorbereiding, evenwicht en efficiëntie in het dagelijks leven

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. PMN

Prijs : 1370 € V.B.

NEW

Iedereen kan te maken krijgen met uitdagingen op het gebied van prestaties, concentratie en stressmanagement. Deze cursus biedt een pragmatische introductie in mentale voorbereiding, geïnspireerd door topsport maar aangepast aan de wereld van het werk. Met behulp van praktische hulpmiddelen leer je hoe je je interne bronnen kunt mobiliseren om je doelen rustig en effectief te bereiken. Deze cursus wisselt toegankelijke theorie af met begeleide praktijk en stimuleert autonomie, het innemen van perspectieven en meer zelfvertrouwen, die allemaal direct kunnen worden overgedragen naar je professionele leven.



Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Stel een duidelijk, motiverend professioneel doel
- ✓ Een mentale voorbereidingstechniek kiezen en gebruiken die is aangepast aan jouw behoeften
- ✓ Vrijwillig een staat van kalmte, concentratie of motivatie activeren
- ✓ Zelfvertrouwen vergroten in situaties waar veel op het spel staat
- ✓ Een mentale routine creëren om je voor te bereiden op een stressvolle taak of gebeurtenis

Doelgroep

Alle werknemers die hun vermogen om effectief te mobiliseren willen ontwikkelen, met name in situaties van spanning of werkoverbelasting.

Voorafgaande vereisten

Geen

DEELNEMERS

Alle werknemers die hun vermogen om effectief te mobiliseren willen ontwikkelen, met name in situaties van spanning of werkoverbelasting.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

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 vak kennis 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.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Individuele of groepsreflectie en brainstorming, delen van ervaringen, begeleide experimenten, opstellen van een actieplan om de omzetting naar het dagelijkse professionele leven te vergemakkelijken.

Opleidingsprogramma

1 De grondbeginselen van mentale voorbereiding begrijpen

- De uitdagingen van mentale voorbereiding op de werkplek identificeren
- Ontdek de fysiologische en cognitieve mechanismen van stress en prestaties
- Onderscheid maken tussen de belangrijkste mentale voorbereidingstechnieken (ademhaling, visualisatie, verankering, enz.)
- Veranderde bewustzijnstoestanden begrijpen en hoe ze in het dagelijks leven kunnen worden gebruikt
- Mentale voorbereiding ontrafelen en verankeren in de professionele realiteit

Praktisch werk

Brainstormen in subgroepen: voorstellingen en overtuigingen over mentale voorbereiding. Workshop om de belangrijkste momenten te identificeren waarop mentale voorbereiding een verschil kan maken (vergaderingen, deadlines, enz.). Groepservaringen delen om concrete situaties te illustreren.

2 Stel een duidelijk, motiverend mentaal doel

- Een professionele doelstelling formuleren met behulp van de SMART-methode
- Bepaal de intentie van elke sessie: om te heroriënteren, om energie op te doen, om te anticiperen op een uitdaging...
- Opbouw van een typische sessie: inductie, intentie, oefening, terugkeer naar de staat van alertheid
- Kies het hulpmiddel dat het meest geschikt is voor het doel (ademhaling, verankering, visualisatie, enz.)

Praktisch werk

Exercice individuel : rédaction d'un objectif SMART lié à une situation professionnelle précise. Débriefing en groupe pour affiner ses objectifs, si nécessaire. Expérimentation guidée : tester différentes inductions (respiration, ancrage).

3 Het verkennen en toepassen van mentale voorbereidingstools

- Test ademhalingstechnieken om te kalmeren of energie te geven
- Oefen positieve visualisatie om je zelfvertrouwen en concentratie te verbeteren
- Autosuggestie gebruiken om positieve overtuigingen te verankeren
- Zintuiglijke verankering ontdekken om een gewenste emotionele staat op te wekken

Praktisch werk

Een reeks begeleide oefeningen: hartcoherentie, multisensorische visualisatie, emotionele verankeringstest. Workshop zintuiglijk schrijven: maak een persoonlijke visualisatie op basis van de vijf zintuigen. Talking circle: delen van individuele gevoelens, effecten, obstakels en hefboomen.

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.

4 Creëer je eigen mentale routine voor het dagelijkse werk

- Combineer verschillende technieken in een persoonlijke minisessie
- Kies je favoriete tools op basis van je terugkerende professionele situaties
- Installeer een mentale gewoonte in je dagelijkse routine (voor een vergadering, een moeilijk gesprek, een levering, enz.)
- De juiste voorwaarden identificeren om ervoor te zorgen dat de praktijk op de lange termijn wortel schiet

Praktisch werk

Afsluitende workshop: iedereen ontwerpt en voert zijn eigen mentale voorbereidingssessie uit. Actieplan: bepalen wanneer en hoe je de praktijk in je dagelijks leven integreert. Delen in tweetallen over de overdraagbaarheid van het actieplan. Afsluiting: afspraken en intenties delen voor na de training.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 1 juni, 15 sep., 24 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 1 juni, 15 sep., 24 nov.