

E-learning kanaal voor persoonlijke ontwikkeling

door XOS

Praktijkcursus - 1d - 02h35 - Ref. 8DP

Prijs : 105 € V.B.

In veel situaties ontvangen en reageren we met onze eigen ervaringen. Door onszelf beter te leren kennen, kunnen we onze relaties met anderen, onze reacties op verschillende situaties en moeilijkheden en zelfs onze cognitieve en emotionele capaciteiten verbeteren. Stressvolle situaties maken deel uit van ons dagelijks leven en verhinderen ons om ons volledige potentieel te bereiken. Er zijn echter technieken om effectiever met stress om te gaan en het zelfs stimulerender te maken. Deze training geeft je de sleutels om jezelf beter te leren kennen, meer te weten te komen over hoe je hersenen en emoties werken, jezelf met sereniteit te laten gelden en je stress te managen zodat je er het beste van kunt maken!

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Begrijpen hoe de hersenen werken en omgaan met hun cognitieve vooroordelen.
- ✓ Begrijp het mechanisme van emoties en leer hoe je er beter mee om kunt gaan.
- ✓ Laat jezelf vol vertrouwen gelden.
- ✓ De soorten stress en hun oorzaken identificeren.
- ✓ Begrijpen hoe je stress kunt beheersen.
- ✓ Technieken toepassen om stress en emoties te beheersen.
- ✓ Zelfvertrouwen ontwikkelen.

Doelgroep

Iedereen die zijn zelfbewustzijn wil ontwikkelen en beter wil leren omgaan met stress en druk op het werk.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

DEELNEMERS

Iedereen die zijn zelfbewustzijn wil ontwikkelen en beter wil leren omgaan met stress en druk op het werk.

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 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

Digitale activiteiten

La structure soft skills : vidéos d'experts, exercices, cas pratiques et fiches de synthèse. 07h30 de ressources complémentaires issus d'agrégations de contenus permettant un mix parfait entre conception et agrégats.

Mentorschap

L'option tutorat propose un accompagnement personnalisé par un formateur référent ORSYS, expert du domaine. Adapté aux besoins, aux capacités et au rythme de chaque apprenant, ce tutorat combine un suivi asynchrone (corrections personnalisées d'exercices, échanges illimités par message...) et des échanges synchrones individuels. Bénéfice : une meilleure compréhension, le développement des compétences et un engagement durable dans la formation.

Pedagogiek en praktijk

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts. Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets. Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse. Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre. Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

Opleidingsprogramma

1 De krachten van de hersenen

- De hersenen ontdekken.
- Je hersenen bedriegen je.
- Optimaliseer je hersenen: gebruiksaanwijzing.

2 Emotionele intelligentie

- Wat is een emotie?
- Welke invloed hebben emoties?
- Hoe kun je beter met je emoties omgaan?
- Quiz Emotiebeheer

3 Leren leren

- Bereid je hersenen voor: de sleutels tot succesvol leren.
- Stimuleer je geheugen.
- Focus op leertechnieken.

4 Assertiviteit ontwikkelen

- Je assertieve stem bevrijden.
- Zet je assertiviteit dagelijks in.

5 Je zelfvertrouwen ontwikkelen

- Durven bloeien.

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 Extra middelen (12u00)

- Strategieën voor emotioneel evenwicht in het dagelijks leven.
- Benaderingen en gedachten over zelfvertrouwen.
- Begrijp, cultiveer en versterk je gevoel van eigenwaarde.
- Ontdek en leer over meditatie.
- Versterk je assertiviteit.