

Opleiding : Vechtsporten gebruiken om je leidinggevende vaardigheden te ontwikkelen

leiderschap en vechtlust

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ARL

Prijs : 1360 € V.B.

De krijgskunsten helpen je om je energie, balans en vechtlust te ontwikkelen. Je ervaart de fundamentele krijgstechnieken voor het behouden van emotionele controle, het ontwikkelen van de juiste houding en afstand in situaties van spanning en conflict.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Ontwikkel je leiderschap door een nieuwe houding en nieuw fysiek gedrag
- ✓ Integreer goede vechtsportpraktijken om je charisma en energie te ontwikkelen
- ✓ Positieve emotionele resonantie oefenen om met destabiliserende situaties om te gaan

Doelgroep

Managers die hun prestaties willen optimaliseren door hun leiderschap te verbeteren en situaties van professionele spanning te beheersen.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Gedragmatige zelfdiagnose, lichaamsoefeningen gebaseerd op martial arts, workshops over professionele situaties.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Managers die hun prestaties willen optimaliseren door hun leiderschap te verbeteren en situaties van professionele spanning te beheersen.

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.

1 Verankering voor een betere lichaamsbalans

- Lichaam/emoties/gedrag interacties begrijpen.
- Verdeel krachten gelijkmatig over het lichaam.
- Hartcoherentie en emotionele verankering oefenen.

Oefening

Gedragsmatige zelfbeoordeling. Lichaamsanker- en hartcoherentietechnieken die op het werk gebruikt kunnen worden.

2 Ademhaling voor betere zelfbeheersing

- Analyse van de compensatie- en onevenwichtsmodi.
- Dynamische ontspanning beoefenen: controle houden over je energie, je batterijen opladen op moeilijke momenten.
- Mindfulness beoefenen: ontspanning, ademhaling en visualisatie combineren.

Oefening

Ontspanning en gecontroleerde ademhalingstechnieken. Ervaring met mindfulness.

3 Centreren en houding om leiderschap vast te stellen

- Experimenteer met verschillende centreertechnieken.
- Inzicht in de rol van lichaamshouding in leiderschap en resonantiemanagement.
- Herontdek een evenwichtige houding, de basis van emotioneel evenwicht.
- Vergroot je aanwezigheid.

Oefening

Houdingstechnieken uit Tai Chi en de vechtkunst.

4 Een vechtlust om de controle te houden

- Machtsrelaties begrijpen en er positief mee omgaan.
- Identificeer het gedrag van je chauffeurs.
- Bekijk de manier waarop het werkt.
- De tekenen van dominantie, onderwerping, aanval, terugtrekken en ontsnappen ontcijferen.

Oefening

Gedragsmatige zelfdiagnose. Contextualisering van strijdvaardigheid in managementsituaties.

5 Afstand om assertiviteit te ontwikkelen

- Bereid jezelf mentaal en fysiek voor op een stressvolle vergadering.
- Ondanks alles toch positief blijven communiceren.
- Je angsten overwinnen in gespannen situaties.

Rollenspel

Gefilmde oefening in positieve communicatie bij weerstand.

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 Agressie en conflicten ontwijken

- Uit de Karpman-driehoek stappen.
- Omgaan met manipulatie en psychologische spelletjes.
- Ontwijk de aanval door tekenen van herkenning te geven.

Oefening

Aikidotechnieken om met aanvallen en meningsverschillen om te gaan.

Rollenspel: conflictoplossing. Persoonlijk plan.