

Opleiding : Weten hoe los te laten en een stap terug te doen

Praktijkcursus - 1d - 7u00 - Ref. LUM

Prijs : 790 € V.B.

Leer hoe je de druk van je af kunt laten glijden en een stap terug kunt doen uit je beperkingen. Deze eendaagse cursus begeleidt je bij het identificeren van je weerstand, het kalmeren van je emoties en het aannemen van een evenwichtige houding die bevorderlijk is voor sereniteit en duurzame prestaties.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Begrijp de mechanismen van loslaten en de voordelen ervan.
- ✓ Identificeer de weerstand en automatismen die je ervan weerhouden een stap terug te doen.
- ✓ Een mentale en fysieke houding aannemen die sereniteit bevordert.
- ✓ Implementeer concrete manieren om je evenwicht te bewaren.

Doelgroep

Iedereen die wordt geconfronteerd met situaties van stress, overbelasting of controleverlies en die weer perspectief, helderheid en een rustigere houding wil in hun professionele omgeving.

Voorafgaande vereisten

Geen.

Opleidingsprogramma

1 Begrijpen en definiëren van loslaten

- Implementeer concrete manieren om je evenwicht te bewaren.
- Maak onderscheid tussen loslaten, opgeven en onverschilligheid.
- Identificeer de drie niveaus van de hersenen (instinctief, emotioneel, rationeel) in het beheer van controle.
- Inzicht in het verband tussen loslaten en professionele effectiviteit.

Praktisch werk

Begeleide reflectie op persoonlijke blokkades en groepsdiscussie over het begrip controle.

DEELNEMERS

Iedereen die wordt geconfronteerd met situaties van stress, overbelasting of controleverlies en die weer perspectief, helderheid en een rustigere houding wil in hun professionele omgeving.

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 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.

2 Weerstand tegen loslaten identificeren

- Herken de beperkende overtuigingen die de behoefte aan controle voeden.
- Automatische gedachten en zich herhalende mentale patronen analyseren.
- Identificeer je "interne drijfveren" (wees sterk, wees perfect, alsjeblieft...).
- Weerstand tegen verandering begrijpen.

Praktisch werk

Zelfdiagnose van persoonlijke overtuigingen en cognitieve herformuleringsoefeningen.

3 Je houding aanpassen om jezelf te beschermen

- Neem afstand van emotioneel geladen situaties.
- Ademhalings-, ontspannings- en visualisatietechnieken toepassen.
- Experimenteer met lichaamshoudingen die ontspanning en zelfvertrouwen bevorderen.
- Gebruik de DESC-methode om grenzen uit te drukken zonder spanning.

Praktisch werk

Begleide lichaamsoefeningen en oefenen van bewust ademen.

4 Een duurzame houding van loslaten consolideren

- Identificeer persoonlijke hefbomen voor evenwicht en middelen.
- Relativeer beperkingen en stel prioriteiten.
- Zorg voor heroriëntatie- en herstelrituelen.
- Ontwikkel een persoonlijk actieplan om dagelijks sereniteit te bewaren.

Praktisch werk

Opstellen van een persoonlijk progressieplan, bespreken van effectieve loslaatroutines.

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.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 23 maa., 15 juni, 11 sep., 2 dec.

BRUXELLES

2026 : 23 maa., 8 juni, 4 sep., 25 nov.

LUXEMBOURG

2026 : 8 juni, 4 sep., 25 nov.