

Opleiding : 360° panorama van persoonlijke en relationele ontwikkeling

Je emoties en stress reguleren en solide relaties opbouwen

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. PGR

Prijs : 1360 € V.B.

NEW

Deze cursus biedt een uitgebreide verkenning van persoonlijke en relationele ontwikkeling. Het stelt deelnemers in staat om hun emoties beter te begrijpen, hun stress te reguleren en zich stabiel en assertiever op te stellen. Deelnemers ontwikkelen hun emotionele intelligentie, verbeteren hun interacties en verhogen de kwaliteit van hun professionele relaties voor meer effectiviteit, sereniteit en samenwerking in hun dagelijkse werk.



Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Je emoties reguleren om hun triggers en hun effecten op je beslissingen en gedrag beter te begrijpen
- ✓ Je reactie op stress aanpassen om je effectiviteit in belangrijke situaties te behouden
- ✓ Bewuste communicatie ontwikkelen om wederzijds begrip te versterken en misverstanden te voorkomen
- ✓ Jezelf met nauwkeurigheid en respect laten gelden om je behoeften en grenzen aan te geven terwijl je de kwaliteit van de relatie behoudt
- ✓ De kwaliteit van professionele relaties verbeteren om samenwerking en wederzijds vertrouwen aan te moedigen

Doelgroep

Iedereen die zijn interpersoonlijke vaardigheden wil ontwikkelen.

Voorafgaande vereisten

Geen

DEELNEMERS

Iedereen die zijn interpersoonlijke vaardigheden wil ontwikkelen.

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 vakken 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

Actieve en boeiende leermethoden: elke deelnemer stelt een persoonlijk engagementscontract op, gebaseerd op een 360° zelfcoachingsaanpak. Scenario's, discussies, rollenspellen en feedback stimuleren bewustwording, praktische experimenten en blijvend leren.

Opleidingsprogramma

1 Zelfbewustzijn: je emoties begrijpen om jezelf beter te positioneren

- Het decoderen van persoonlijke bevelen en hun impact op bestuurders
- Identificeer je emoties nauwkeurig
- Uw behoeften prioriteren om te begrijpen wat uw beslissingen echt drijft
- Anticipeer op je eigen reacties en verminder interne spanningen
- Verkrijg stabiliteit en duidelijkheid in je keuzes
- Inzicht krijgen in je sterke en zwakke punten

Praktisch werk

Zelfdiagnose van beperkende boodschappen en experimenteren met rollenspellen om bewustzijn en verankering te bevorderen. Workshop om emoties te verkennen en te identificeren. Praktische oefeningen om emotioneel bewustzijn te ontwikkelen en regulatie aan te moedigen.

2 Zelfbeheersing: omgaan met stress in belangrijke situaties

- Stress verminderen door ademhaling
- Je psychologische houdingen identificeren en je reactie aanpassen
- Vooruitziend reageren in gespannen situaties
- Je dagelijkse gedrag reguleren en niet meer impulsief reageren

Praktisch werk

Exercices de respiration rythmée, applications pratiques dans des situations de tension ou de prise de décision. Expérimentation de ses différents types de réactions (états du moi) lors de tension relationnelle et d'une grille en 4 étapes à travers des mises en situation professionnelles.

3 Bewustzijn van anderen: betere interactie om collectieve effectiviteit te verbeteren

- Actief luisteren en herformuleren oefenen
- Onderzoeken wat impliciet of verborgen is in de relatie
- Een beter begrip krijgen van de motivaties van de ander door fundamentele relatiebehoeften te identificeren
- Relaties onderhouden die authentiek zijn en minder aanleiding geven tot misverstanden
- Beter omgaan met relationele spanningen

Praktisch werk

Actief luisteren en herformuleringsoefeningen, geoefend in tweetallen. Groepsdiscussies over de 4 gebieden van zelfperceptie, met feedback en oefeningen om te delen. Analyse van de invloed van de behoeften van de deelnemers op hun relaties en prestaties, met rollenspel oefeningen.

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 Relaties: jezelf laten gelden en op de juiste manier samenwerken

- Evenwichtige relaties opbouwen zonder agressie of onderwerping
- Afstand nemen van machtsspelletjes en een volwassen houding aannemen
- Constructieve feedback geven en ontvangen om de samenwerking te verbeteren
- Duidelijk en respectvol nee zeggen
- Soepelere, energie-efficiëntere werkrelaties ontwikkelen

Praktisch werk

Assertiviteitsoefeningen in tweetallen gebaseerd op professionele situaties, rollenspel om relationele rollen te identificeren en aan te passen, rollenspel om assertief "nee" te zeggen en weerstand te beheren. Opstellen van een zelfcoachingsplan met een 360° stappenplan.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 16 maa., 15 juni, 7 sep., 26 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 9 maa., 8 juni, 31 aug., 19 nov.