

Zelfmanagement

2 daagse training



PEOPLE @ MOVE

laat mensen stralen!



Een training die jou zelf meer grip en invloed geeft op je emoties, gedachtes en gedrag.

Het managen van de lastigste persoon op aarde “Jezelf”. Het overkomt je waarschijnlijk vaker dan je denkt, dat je jezelf beter onder controle had willen houden. Dat je niet in huilen had willen uitbasten tijdens het gesprek met je leidinggevende. Dat je niet boos had willen worden op je collega omdat die zich niet aan de afspraken heeft gehouden. Of je zou willen dat je die ene collega nu eindelijk eens feedback had gegeven op zijn irritante gedrag.

Wij mensen zijn emotionele wezens, en het gebeurt maar al te vaak dat onze emoties ineens de overhand krijgen en dit komt tot uiting in ons gedrag. Voordat je het weet heb je iets gedaan dat je nooit wilde of doe je niet wat je altijd al wilt.

Er zijn legio mensen met dromen, behoeftes verlangens waar nooit iets van terecht komt. En er zijn mensen die het gevoel hebben dat het leven hen overkomt. En heel vaak horen we, zo ben ik nu eenmaal.

Waarom zou jij jezelf willen leren managen?

- Omdat je beter wilt kunnen omgaan met feedback of kritiek.
- Omdat je minder wilt twijfelen bij het maken van keuzes en het nemen van beslissingen.
- Omdat je minder last wilt hebben van het gedrag van anderen.
- Omdat je minder snel boos, verdrietig, of geïrriteerd wilt zijn.
- Omdat je geen conflicten wilt.
- Omdat je positiever wilt zijn tegenover anderen en andermans ideeën.
- Betrap jij jezelf er op dat je toch wel vaak de negatieve kant van dingen benadrukt .

Werken aan jezelf levert naast persoonlijk groei en ontwikkeling ook regie op. Regie op de situatie doordat je regie hebt op jezelf.

Ieder mens heeft invloed.

We denken te vaak dat we geen invloed hebben. En dat klopt, wanneer je die probeert te hebben op je omgeving, of andere zaken die buiten je invloedssfeer liggen. Alle invloed die we hebben ligt besloten in hoe wij zelf op bepaalde situaties reageren. Dat gebeurt meestal onbewust, aangezien 95% van ons gedrag onbewust is. Willen we iets veranderen, dan moeten we werken aan ons eigen bewustzijn en de patronen die voortkomen uit ons onderbewuste.

Voor wie is deze training geschikt.

1. Voor iedereen die meer zelfvertrouwen kan gebruiken.
2. Voor medewerkers die snel en sterk emotioneel reageren.
3. Voor managers/medewerkers die meer invloed willen.
4. Voor de manager/ medewerker die veel twijfelt en het lastig vindt om besluiten te nemen.

Programma

Dag 1:

- Jezelf in beeld
- Ontdekken van belemmerende overtuigingen en het ombuigen daarvan .

Dag 2:

- Cirkels van betrokkenheid en invloed
- Hoe beïnvloed ik het gedrag van de ander
- Praktische casustiek, inzicht en bewustwording

In deze training worden verschillende methodieken gebruikt zoals, opstellingswerk, voice dialog, RET, Roos van leary, cirkel van invloed en betrokkenheid.

Deze training kan op open inschrijving gevolgd worden.

Voor **€ 995,-** (exc btw)

Het is alleen mogelijk in te schrijven na een gratis adviesgesprek.

Voor in company trainingen maak ik graag een offerte op maat.

Neem contact op voor meer informatie of het maken van een afspraak via

Tel: **06 51813571** of mail: **bianca@people2move.nl**