

‘Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...’

Workshop effectief functioneren: jij en jezelf

Hoe vaak kijk jij écht in de spiegel? Hoe vaak ervaar jij werkelijk wat je doet, denkt en voelt? Echt jezelf laten zien is het moeilijkste wat er is, zeker in situaties waarin je iets ingrijpends hebt meegemaakt. In deze workshop leer je om juist dan je behoeftes én grenzen aan te geven.

Je bent persoonlijk effectief wanneer je helemaal jezelf kunt zijn. Wanneer je vanuit het contact met jezelf de relatie met een ander aangaat. Wanneer je verantwoordelijkheid neemt voor wat er tussen jou en die ander gebeurt. Kort gezegd: als je je eigen regisseur bent, gebruik makend van de talenten en kwaliteiten die je al hebt. Waarom zou je die niet inzetten?

Resultaat

Als je deze workshop hebt gevolgd, dan kun je:

- Contact maken met jezelf, ervaren wat je werkelijk denkt, voelt en doet;
- Je eigen gedrag zien vanuit ander perspectief;
- Je kwaliteiten en capaciteiten bewust inzetten;
- Je behoeftes én grenzen helder en vriendelijk aangeven;

Zodat je bewust kiest wat je wel en wat ook niet wilt doen, vanuit stevigheid en vertrouwend op je eigen kwaliteiten.



Voor wie

Voor iedereen die niet langer zijn of haar levendigheid wil inruilen voor aangepast gedrag en, door (meer) inzicht in zichzelf, volledig vanuit zichzelf wil omgaan met anderen. Zelfbewust, met energie en daadkracht. Om optimaal van elkaar te kunnen leren, is de maximale groepsgrootte 10 personen.

Programma

Belangrijke onderwerpen in de workshop zijn:

- Contact met jezelf;
- (On)gewenst gedrag en motivatie tot verandering;
- Werken met je kernkwaliteiten;
- Jouw persoonlijkheids-/communicatiestijl;
- Het stellen van persoonlijke grenzen.

Afhankelijk van de inbreng van de deelnemers kan het programma enigszins wijzigen.

Voorkennis

Voor deze workshop heb je geen specifieke voorkennis nodig. Niveau is mbo/hbo.

Praktische informatie

Duur: 3 uur
Datum: nader te bepalen of op aanvraag
Kosten: € 62,50 exclusief 21% btw, inclusief koffie en thee. Inclusief btw: € 75,63
Locatie: Cultuurcentrum Carolus, Oranje Nassaustraat 8 in Valkenswaard