



AAN HET WERK BOEK!



Persoonlijke Effectiviteit
Info driedaagse training inside

AAN HET WERKBOEK!

Sommige situaties doen je wankelen. Je schrikt van de reactie van jezelf of de ander. Soms op je werk, soms privé. Hoe kan dat? Wat gebeurt er nou tussen jullie? Waar is die 'ik' die het altijd zo goed weet?

In dit 'Aan het werkboek' staan kleine oefeningen die inzicht geven. Achterin vind je meer over de driedaagse training Persoonlijke Effectiviteit van Leren door Ervaren.

DOE EENS GEK!

Daag je hele team uit om na te denken over hun Persoonlijke Effectiviteit!

Leg de volgende pagina's op het kopieerapparaat en **druk op start!**



OEFENING 1

PAS OP! VALKUIL



Iedereen heeft valkuilen. Jij ook. Niet erg. Wel lekker om je eigen valkuilen te (her)kennen. En ze te slim af te zijn. Vandaar deze test.

In welke valkuil(en) tuimel jij geregeld? Kruis aan!

- In je enthousiasme iets beloven dat je moeilijk waar kunt maken.
- Taken naar je toe trekken die je helemaal niet wilt doen.
- Werk voor je uitschuiven.
- Je niet uitspreken en dan balen over wat besloten is.
- ...



Doelen: 1. Inzicht in je eigen gedrag 2. Je eigen leerdoelen met humor serieus nemen

OEFENING 2

MET ARMEN EN BENEN

Bedenk een punt dat je wilt maken. Thuis, in een vergadering of waar dan ook. Het moet iets zijn dat je belangrijk vindt. Zet je punt kracht bij door dit uit te beelden met armen en benen. Geen inspiratie? Begin hiermee:

- Val mij niet in de rede
- Laten we het positief houden



Doel: 1. Je eigen leerdoelen met humor serieus nemen

OEFENING 3

DOORBREEK JE PATROON TERWIJL JE VERGADERT

Verander het volgende patroon (subtiel) en maak er een totaal ander patroon van.



Doel: 1. Patronen doorbreken

OEFENING 4

JA, MAAR JIJ BEGON!



In de regel is jouw gedrag een reactie op gedrag van anderen. Wie maakt wat bij jou los? En andersom. Wat doet jouw gedrag met collega's en/of familieleden? Vul dit schema in.

	Dit maakt mij...	Zo maak ik anderen...
Boos	-----	-----
Geïrriteerd	-----	-----
Gelukkig	-----	-----
Onzeker	-----	-----



Doelen: 1. Inzicht krijgen in je eigen handelen 2. Patronen herkennen.

LEREN DOOR ERVAREN & KIRSTIN

Strubbelingen in het team. Een taai cultuuromslag. Afdelingen in beweging brengen. Leren door Ervaren laat organisaties optimaal presteren.

Ik zoek de balans tussen de doelstellingen van de organisatie en het talent van de individuele medewerkers. Als trainer, trainingsacteur, coach, facilitator of organisatieadviseur. De ene keer is mijn rol vastomlijnd, de andere keer ligt de sleutel in de combinatie van werkvormen.

In de training Persoonlijke Effectiviteit help ik je inzicht te krijgen in je eigen handelen, zodat je anders kunt omgaan met situaties.

MEER WETEN OVER KIRSTIN EN LEREN DOOR ERVAREN?

www.lerendoorervaren.nl



DRIEDAAGSE TRAINING

PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

In een inspirerende omgeving, krijg je inzicht in je kwaliteiten en valkuilen. Coaching, intervisie en tussentijdse opdrachten dragen bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Dit houdt je ook buiten de training scherp.

Inclusief intakegesprek, Insights Discovery profiel, coachgesprek op je (werk)plek, lekkere lunches en een gezellig eiddiner.



10% KORTING? Kijk op de website

06 281 75271 / INFO@LERENDOORERVAREN.NL

KIRSTIN OP HET VELD • SIMON STEVINSTRAAT 8 • 3514 XC UTRECHT

DRIEDAAGSE TRAINING

WAT STAAT ER OP DE AGENDA?

DAG 1

- Inzoomen op je kwaliteiten en valkuilen
- Insights Discovery profiel
- Uit je comfortzone en in de stretchstand
- Theoretische communicatieve kaders
- Tussentijdse opdracht

DAG 3

- Verbinding van je 'ik' met anderen
- Omgaan met dynamieken die je doen schudden
- Omgaan met weerstand
- Contact durven en kunnen houden in lastige situaties met jezelf en de ander
- Praktisch oefenen van verbinden in lastige situaties
- Evalueren en afsluiten
- Diner

DAG 2

- Je eigen 'ik' onderzoeken: je bent een optelsom van ervaringen, afkijken en nadoen. Je echte 'ik' is rijker dan je denkt
- Contact maken met je rijke 'ik'
- Je persoonlijke WHY van het leven contouren geven
- Je gaat dieper in op wat je belangrijk vindt in je carrière en privéleven. En wat dit betekent voor je handelen in de dagelijkse praktijk
- Tussentijdse opdracht



DATA

De driedaagse training vindt in 2017 twee keer plaats.

Training 1

14 Februari

7 Maart

28 Maart

Training 2

11 September

2 Oktober

23 Oktober

TARIEF

TIP!

Vraag naar je
opleidingsbudget

De kosten voor de driedaagse training bedragen €1.950,
inclusief:

Intakegesprek (vooraf)

Insights Discovery profiel

Lunches en materialen

Diner (dag 3) met genodigden

Coachgesprek op je (werk)plek na 6 weken

Snel inschrijven = 10% korting

De genoemde bedragen zijn ex. BTW