

Een actieve rol spelen in je eigen ontwikkeling

Praktijkcursus van 2 dags - 14h

Ref : ADD - Prijs 2025 : 1 590 excl. BTW

Het belangrijkste doel van deze cursus is om u te helpen proactief te worden in het ontwikkelen van u capaciteiten in zowel een persoonlijke als professionele context. U leert uzelf te laten gelden en beter gebruik te maken van uw emotionele potentieel om constructieve relaties aan te gaan en uw doelen te bereiken.

PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

Uw behoeften identificeren en prioriteren

Uzelf motiveren om uw persoonlijke en professionele doelen te bereiken

Uw assertiviteit ontwikkelen om constructieve relaties op te bouwen

Een proactieve benadering van persoonlijke en professionele ontwikkeling hanteren

Optimaal gebruik van uw emoties maken

PEDAGOGISCHE METHODEN

Interactieve presentatie, zelfdiagnosetests, toepassingsoefeningen, rollenspel en individuele analyse.

HANDS-ON WORK

Tallose zelfdiagnoses, toepassingsoefeningen, rollenspellen en individuele analyses.

HET PROGRAMMA

laatste update: 05/2024

1) Het ontwikkelen van de bevrediging van uw behoeften

- Identificeer uw basisbehoeften.
- Erken de intrinsieke waarde ervan.
- Verhoog uw tolerantie voor frustratie.

Zelfdiagnose van behoeften en prioritering; individuele analyse.

2) Identificeer uw motivaties

- Kiezen of verdragen?
- Weten hoe u uzelf kunt motiveren.
- Persoonlijke en professionele doelen bereiken.

Zelfdiagnose van motivaties. Individuele analyse.

3) Weten hoe u uw fouten en successen kunt analyseren

- Verantwoordelijkheid nemen voor uw fouten.
- Fouten herdefiniëren en ervan leren.
- De oorzaken van uw successen identificeren.

Casestudies. Evaluatie van de oorzaken van falen en succes. Individuele analyse.

4) Assertiviteit ontwikkelen om constructieve relaties op te bouwen

- Basishoudingen herkennen: assertiviteit, passiviteit, agressiviteit, manipulatie.
- Schadelijke neigingen bestrijden.
- Vraag en krijg.
- Nee durven zeggen.
- De DESC-methode toepassen.

Zelfdiagnose van basishoudingen. Oefeningen waarbij de DESC-methode wordt toegepast.

Casestudies.

DEELNEMERS

Iedereen die de balans wil opmaken, zichzelf beter wil leren kennen en zijn professionele vaardigheden wil ontwikkelen.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

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.

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.

5) Proactief gedrag ontwikkelen

- Je sferen identificeren: tussen invloed en zorg.
- Reactief of proactief?
- Persoonlijke obstakels overwinnen.
- Zelfbeschikking in alle situaties.
- Stoppen met uitstellen.

Oefeningen in het toepassen van reactieve en proactieve houdingen. Casestudies.

6) Uw emotionele potentieel ontwikkelen

- Uw emotionele register identificeren.
- Emoties stimuleren.
- Met onaangename emoties omgaan: angst, vrees, ontmoediging, enz.
- Spontane irrationele gedachten confronteren.

Zelfdiagnose van uw emoties. Oefeningen in het confronteren van schadelijke emoties.

7) Een persoonlijk actieplan opstellen

- Smart doelen opstellen. Doelstellingen voor cognitieve en gedragsmatige vooruitgang.
- Een persoonlijk actieplan opstellen om uw vaardigheden te ontwikkelen.

Opstellen van een persoonlijk actieplan om je vaardigheden te ontwikkelen. Individuele analyse.

DATA

KLAS OP AFSTAND
2025 : 01 sept., 03 nov.

BRUSSEL
2025 : 01 sept., 03 nov.