



Zelfreflectie

In deze training krijg jij inzicht op het beïnvloeden van jouw gedachten en gedrag. Bovendien zul je leren hoe negatieve gedachten veranderd kunnen worden in gedachten die jou kunnen ondersteunen.

Algemene omschrijving

Bijna iedereen heeft wel eens last van zelfondermijnende gedachten of gedrag waar je eigenlijk van af wilt. Enkelen komen zelfs in een burn-out terecht of zijn er net uitgekomen. Ben jij benieuwd wat de kracht is van gedachten op gedrag en gevoelens? Wil je leren hoe je negatieve gedachten kunt omzetten naar zelfondersteunende gedachten?

Ben jij bereid om op onderzoek te gaan naar jezelf en naar je eigen gedrag te kijken? Wil jij positief aan de slag met jezelf en wil je naderhand beter in verbinding staan en blijven met jezelf? Dan is deze tweedaagse training: "Zelfreflectie (en aan de slag met je gedachten)" een aanrader.

Deze training wordt verzorgd door een erkend NOBTRA Master Trainer, opgenomen in het register van de Nederlandse Orde van Beroepstrainers.

Doelgroep

Heb je het gevoel ergens vast te lopen, of heb je regelmatig conflicten? Heb je last van negatieve gedachten die jouw gedrag beïnvloeden? Wil je jouw persoonlijk functioneren eens onderzoeken?

Deze training is bedoeld voor deelnemers die inzicht willen krijgen in zichzelf, en positief willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Leerdoelen

Na afloop van deze training heb jij een beter beeld van de invloed die jij op jouw gedachten en gedrag kunt uitoefenen.

Voorkennis

Je hebt geen specifieke voorkennis nodig om deel te mogen nemen aan de training Zelfreflectie.

Onderwerpen

Deze training houdt jou een spiegel voor en geeft inzicht in jouw denken, handelen, keuzes en het effect daarvan op jezelf en anderen.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- Het leren kennen van jouw eigen gedachten.
- Omzetten van zelfkritiek naar zelfondersteunende gedachten.
- Blokkades in mijzelf.
- Overtuigingen.
- Johari Window.
- Feedback.

Afhankelijk van de intake kunnen de volgende onderwerpen in de training ingevoegd worden:

- Dramadriehoek.
- RET ABCDE.

Bovenstaand programma beschrijft de standaardonderdelen. Ter voorbereiding op de training zal de trainer contact zoeken; als je het prettig vindt kan je dan jouw leerdoelen en knelpunten bespreken. Het uiteindelijke programma kan - op basis van deze intake - enigszins aangepast worden, zodat de training aansluit op jouw leerbehoeften.