

Naam scholing

Training: 'creëer je eigen (werk)geluk: zelfleiderschap aan het werk'

Data, tijden en locatie

| Groepstraining | Begindatum | Begintijd | Eindtijd | Locatie/ruimte |
|----------------|------------|-----------|-----------|------------------------------|
| Dagdeel 1 | 5-10-2017 | 13.00 uur | 16.00 uur | Mondriaan 5.014 / F_A--5.005 |
| Dagdeel 2 | 2-11-2017 | 13.00 uur | 16.00 uur | Isala Academie, lokaal 1 |
| Dagdeel 3 | 14-12-2017 | 13.00 uur | 16.00 uur | Isala Academie, lokaal 1 |

Trainers

Pauline van Dorssen MSC Arbeids- en organisatie psycholoog
Ingrid Weening MSC Arbeids- en organisatie psycholoog

Programma

Groepstraining dagdeel 1:

- Introductie zelfleiderschap ,
- Cirkel van invloed en betrokkenheid
- Persoonlijk leerdoel vaststellen

Zelfstandig/coöperatief leren: (tijdsinvestering: 1 uur per module)/ODA

- Leermodule 1: introductie zelfleiderschap, werken met energiegevende doelen
- Leermodule 2: Zelf sturen op werkplezier
- Leermodule 3: Sterke kanten kennen en benutten (samen met coachmaatje)

Groepstraining dagdeel 2:

- Positief en constructief denken,
- Bewustwording van belemmerende overtuigingen
- Sterke kanten toepassen

Zelfstandig/coöperatief leren: (tijdsinvestering: 1 uur per module)/ ODA

- Leermodule 4: positief denken als bron van energie en zelfvertrouwen
- Leermodule 5: Constructief denken in lastige situaties
- Leermodule 6: Zelfleiderschap in lastige situaties
- Leermodule 7: Zelf aan het stuur van energie-gevende loopbaan (samen met coachmaatje)
- Leermodule 8: Samenvatting zelfleiderschap – naslagwerk

Groepstraining dagdeel 3:

- Evaluatie leeropbrengst gekoppeld aan persoonlijk leerdoel
- Zelfleiderschap bij nieuwe uitdagingen

Leerdoelen

In de training leren deelnemers hoe zij zichzelf kunnen aansturen, zodat zij er zelf voor zorgen dat ze plezier ervaren en zich energiekeer voelen, zowel in het werk als ook in hun privéleven. Ze leren de volgende aspecten in het bijzonder:

- focus op eigen invloedsmogelijkheden, en leren loslaten waar je geen invloed op hebt
- werken met eigen doelstellingen, en daaraan gekoppelde reminders en beloningen
- positief en constructief denken
- zelf zorgen voor werk en/of werktaken passend bij wat je wil en kan (natuurlijke beloningen)
- effectief gebruik maken van je sterke kanten, zodat zelfvertrouwen groeit