



Jij hebt overal direct een antwoord op?

Heb je vaak van die momenten, waarvan je achteraf denkt: "Dat had ik beter anders kunnen aanpakken"? Of kom je niet uit je woorden, terwijl je toch zo goed was voorbereid? Het kan zijn dat je last hebt van een belemmerende trigger. Een trigger is een mechanisme wat een (gedrags)patroon in gang zet. Soms is dit wenselijk, maar soms belemmert het je. In deze training gaan we op een interactieve, luchtige en laagdrempelige manier kijken welke triggers jij als belemmerend ervaart en welke impact ze hebben op jou en jouw functioneren. Je ervaart waarom de ene trigger je stress oplevert en de andere je juist energie geeft. Je leert hoe je deze patronen kunt ombuigen en ervoor kunt zorgen dat je jouw doelen, ondanks de triggers, toch bereikt.

Training

Heb je vaak van die momenten, waarvan je achteraf denkt: "Dat had ik beter anders kunnen aanpakken."? Op een interactieve, luchtige en laagdrempelige manier gaan we je confronteren met jouw triggers. Waarom zijn ze er en welke impact hebben ze op jou en jouw functioneren? Je ervaart waarom de ene trigger je stress oplevert en de andere je juist energie geeft. Je leert hoe je er, door meer zelfbeheersing, voor kunt zorgen dat je jouw doelen, ondanks de triggers, toch bereikt.

Competenties

- Vergroot je zelfbeheersing
- Bevordert je flexibiliteit
- Toename van je sturend vermogen
- Vergroot je weerbaarheid
- Positief effect op je zelfvertrouwen

Hier loopt het lekker

Wij, de trainers van Hier loopt het lekker, willen een optimale balans creëren in de wereld en dat begint bij ons in organisaties, haar teams en haar medewerkers. Wij stimuleren permanente beweging en ontwikkeling, omdat ook de wereld om ons heen voortdurend verandert. In al onze trainingen zie je daarom het volgende terug:

- Ervaringsgericht leren, dus doen in plaats van denken (lekker praktisch)
- Focus op interactie met deelnemers
- We gaan op luchtige wijze, waar wenselijk, de diepte in
- We hebben oog voor de onderlinge verbinding en samenwerking

Lekker aanmelden

Algemene informatie

Duur : 1 dag (2 verschillende dagdelen)
Data : Open inschrijving: Zodra het minimale aantal inschrijvingen (6) is bereikt, zal de datum waarop de training zal plaatsvinden worden ingepland.

Locatie : n.n.t.b. (of incompany)
Aantal (min/max) : 6 - 10 deelnemers
Kosten : € 399,- per deelnemer excl. btw