

Zelfbewust op de werkvloer

Bouw aan je zelfvertrouwen en eigenwaarde

2-halfdaagse opleiding

Wat

Zelfvertrouwen en een gezonde dosis eigenwaarde zijn noodzakelijk om positief in het leven te staan, je beter in je vel te voelen en dit ook uit te stralen. Tijdens deze workshop leer je bewust te zijn van je eigen kwaliteiten, problemen te zien als uitdagingen en durf je opkomen voor je eigen mening. **“What you think is what you get”**.

Het geloof in het eigen kunnen is noodzakelijk om assertief te durven zijn, te kunnen omgaan met weerstand van anderen en hen te beïnvloeden, je eigen gestelde doelen te bereiken, je ondernemingen te doen slagen.

Programma: workshop dag 1

Inleiding

- Onderscheid tussen eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Ontwikkeling van de eigenwaarde en het zelfvertrouwen
- Oorzaken van lage eigenwaarde en zelfvertrouwen

Kenmerken

- Positieve eigenwaarde
- Geringe eigenwaarde

Technieken om de eigenwaarde te verhogen

- Je eigenwaarde-emmertje vullen
- Bewust worden van je eigen lichaam
- Stoppen met piekeren en tobben
- Rationeel en irrationeel denken
- Irrationele gedachten ombuigen tot constructieve gedachten
- Denken, voelen en gedragen
- O.P.A. helpt je eigenwaarde verhogen

Technieken om het zelfvertrouwen te verhogen

- Hoe gedragsverandering doorvoeren
- Van piekeren naar krachtadig handelen
- Stereotypen wegwerken

- BITCH – (Boy, Brunette, Blondine In Total Control with Him(Her)self
- Van zelftwijfel naar zelfvertrouwen
- Zelfvertrouwen als basis van assertief gedrag, daadkrachtig ondernemen en slagen in het leven

Voor wie

Iedereen die zelfbewuster, met meer eigenwaarde en zelfvertrouwen in het (professionele) leven wenst te staan. Iedereen die meer controle wenst het hebben over het eigen handelen en leven.