

<p><b>Resultaat van het individuele traject</b></p> <p>Je versterkt je professionele competentie(s) waardoor je meer grip hebt op je prestaties en je resultaten.</p>
<p><b>Persoonlijke begeleiding / Coaching</b></p> <p><b>Persoonlijke begeleiding.</b> De nadruk ligt op het ontwikkelen van praktische vaardigheden en kennis van een competentie. In de individuele gesprekken analyseren we knelpunten en oefen je vaardigheden. Daarnaast werk je in de praktijk met opdrachten.</p> <p><b>Coaching.</b> Wanneer je overtuigingen, motivatie of drijfveren je belemmeren bij het goed beheersen van een competentie, dan is coaching een betere keuze. In circa 6 gesprekken onderzoek je samen met je coach welke patronen een essentiële rol spelen, ontwikkel je alternatieven en borgt je deze.</p> <p><b>Aanpak.</b> Onze individuele trajecten hebben een krachtige, effectieve aanpak, waarbij je wordt uitgenodigd, vriendelijk geprikkeld en geïnspireerd om op een actieve manier (over jezelf) te leren.</p>
<p><b>Kosten</b></p> <p><b>Persoonlijke begeleiding</b>                  Duur: 3 tot 6 afspraken                  Kosten: € 150,- per afspraak (1,5 uur)                  Locatie: Nieuwegein</p> <p><b>Coaching</b>                  Duur: gemiddeld 6 coaching sessies                  Kosten: € 125,- per uur                  Locatie: in overleg</p>
<p><b>Informatie</b></p> <p>T: 030 60 62 711                  E: <a href="mailto:workshop@reynaarde.nl">workshop@reynaarde.nl</a>                  W: <a href="http://www.competentieworkshop.nl">www.competentieworkshop.nl</a>                  A: Prins Hendriklaan 27, 3430 AE Nieuwegein</p>
<p><b>Competentieworkshop.nl</b></p> <p>Is een onderdeel van                  Reynaarde Talentontwikkeling</p>

## Individueel traject: Stressbestendigheid

**“Alleen waar je wel invloed op hebt”**

### Ontwikkelvraag

Herken je één of meerdere van de onderstaande dilemma's bij de competentie stressbestendigheid, dan kan ons individueel traject je helpen:

- Er komt elke dag zoveel tussen door, dat ik mijn planning niet haal.
- Ik zeg “ja” als ik “nee” had moeten zeggen... ik zeg niet graag “nee”.
- Hoe kan ik iets veranderen, zodat ik minder stress ervaar?

*Heb je wellicht een andere ontwikkelvraag bij deze competentie? Mail die dan aan ons en ontdek wat we voor je kunnen betekenen.*

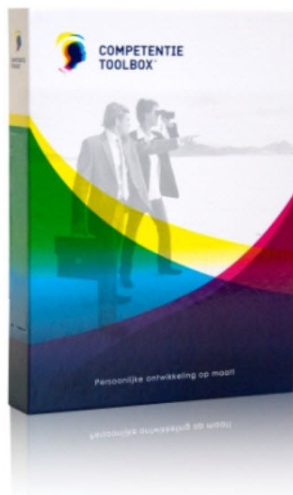
### Onze ontwikkelmethode

Uit ervaring weten we dat competentiegedrag is opgebouwd uit verschillende niveaus. Kennis en vaardigheden, overtuigingen, motivatie en persoonlijke eigenschappen. Onze methode geeft met behulp van 5 ontwikkelstappen inzicht op welk gedragsniveau verandering wenselijk of noodzakelijk is.

### Ontwikkelstappen

Je doorloopt in het individuele traject 5 ontwikkelstappen waardoor je van inzicht tot de uiteindelijke borging van het nieuwe gedrag komt.

- 1. Ontwikkelvraag uitdiepen.** In welke situaties kun je de competentie verbeteren? Wat gaat er precies mis en sinds wanneer? In hoeverre past de competentie bij jou als persoon en vanuit welke overtuigingen handel je?
- 2. Doel bepalen.** Je stelt vast wat je precies wilt bereiken en wat je motivatie hiervoor is?
- 3. Verdiepen.** Je verdiept je in deze fase in de kennis, vaardigheden, en overtuigingen die nodig zijn voor ontwikkeling van de competentie.
- 4. Toepassen.** In deze fase oefen je met de geleerde kennis, vaardigheden en overtuigingen.
- 5. Borgen.** De borgfase ondersteunt je bij het in de praktijk blijven toepassen van je nieuwe kennis, vaardigheden en overtuigingen. Je gaat na waar mogelijke belemmeringen liggen en je pakt deze actief aan.



### CompetentieToolbox

Wij kunnen voor het individuele traject Flexibiliteit een persoonlijke CompetentieToolbox samenstellen. **Volledig op maat!**

Het materiaal waarmee wij jouw persoonlijke Toolbox vullen, is afgestemd op je eigen ontwikkelvraag. De CompetentieToolbox bevat relevante literatuur, een logboek en uitleg over onze methode. Ook de ontwikkelopdrachten worden op maat gemaakt. In de luxe bewaardoos heb je alle informatie overzichtelijk en binnen handbereik.

Meer info: <http://www.reynaarde.nl/competentieworkshop/competentietoolbox.html>