

Stressbestendigheid

Doel van de workshop

Om leren gaan met werkstress, met ander gedrag en het invoeren van hulpbronnen.

Competenties waar we ook mee oefenen

Overtuigingskracht
Assertiviteit
Luisteren
Sensitiviteit

Kosten

Persoonlijke begeleiding (individueel)
Duur: 3 afspraken van 1 uur
€ 300,- pp.

Begeleid intervisie (2 - 5 deelnemers)
Duur: 3x 2uur;
€ 300,- pp.

Workshop voor 6 - 12 deelnemers: trainer
Duur: 1 dagdeel
€ 750,- per workshop.

Workshop tot 24 deelnemers: trainer + acteur
Duur: 1 dagdeel
€ 1200,- per workshop.

Informatie

Ellen Brand
030-6062711
workshop@reynaarde.nl

Competentieworkshop

Is een onderdeel van
Reynaarde Talentontwikkeling

Zorg dat je minder stress krijgt

Stressbestendigheid is in de kern lastig ontwikkelbaar en erg persoonlijk. Wel te ontwikkelen is hoe je je werk beter kunt plannen en organiseren en hoe je anders om kan gaan met stress in je werk. Het is vaak erg lastig om effectief te kunnen blijven presteren onder tijdsdruk, bij tegenslag, teleurstelling of tegenspel. Wil je er minder stress van ervaren dan kan je door een betere planning, ander gedrag oproepen of hulpbronnen in te roepen dit opvangen.

Effectief gedrag

In de workshop gaan we interactief aan de slag met het volgende gedrag van de competentie Stressbestendigheid:

~ *Het efficiënt plannen en organiseren van het eigen werk.*

~ *Assertief feedback geven en "nee" kunnen verkopen.*

~ *Het tijdig vragen om hulp en ondersteuning.*

De workshop heeft een krachtige en innovatieve formule waarbij deelnemers worden uitgenodigd, vriendelijk geprikkeld en geïnspireerd om op een actieve manier te leren.

De trainer en acteur

De trainer bewaakt de relatie met de (individuele) leerdoelen, hij observeert het gedrag en zorgt voor de terugkoppeling aan de deelnemers. De acteur speelt praktijksituaties voor en laat de deelnemers ervaren wat het effect is van een andere benadering.

Herkenbare situaties

In de workshop gebruiken we effectieve methoden uit het improvisatietheater. Herkenbare praktijksituaties worden door de trainer en acteur nagespeeld. De deelnemers worden uitgenodigd om deze situaties te beïnvloeden. Scènes worden geëvalueerd en in een theoretische context geplaatst. De belangrijkste conclusies worden vastgelegd.

