

● Aan het werk met zelfvertrouwen

Doel van de training

Gedurende de dag wordt een mens omringd door allerlei prikkels en ons brein heeft de complexe taak deze prikkels te interpreteren. Het is opmerkelijk dat wanneer mensen dezelfde dingen meemaken, ze dit totaal anders kunnen beleven, van positief tot ronduit negatief. Wist je dat positieve informatie vooral tot iemand doordringt als er sprake is van voldoende zelfvertrouwen en een gezond zelfbeeld? Als ons zelfvertrouwen wat wankel is dan zijn we geneigd veel meer te letten op wat er niet goed is of niet goed gaat, zowel bij onszelf als bij anderen. En dit kan uiteraard voor klachten zorgen. In deze training worden vaardigheden getraind om positieve eigenschappen en ervaringen weer vooraan in het geheugen te krijgen.

Uitgangspunten

De training is gebaseerd op de uitgangspunten van de zgn. Competitive Memory Training (COMET) en is praktisch van aard: geen praatgroep, maar doe-groep. Waarin positieve gedachten, gevoelens en ervaringen de competitie aangaan met de negatieve. Wanneer we bewust nieuwe positieve ervaringen opdoen, kan ons zelfvertrouwen vergroten en worden toewerkt naar een realistischer zelfbeeld.

Werkvorm en kosten

Tijdens de training ligt de nadruk op oefenen, ervaren en uitwisselen waarbij de toon positief en praktisch is. Er kan gekozen worden voor:

- **Open inschrijving.** Werknemers van verschillende organisaties volgen gezamenlijk een training. De duur betreft 9 bijeenkomsten van 2 uur, verdeeld over 9 weken.
(kosten p.p.: € 1050 excl. Btw).

- **Incompany.** Aan het Werk met zelfvertrouwen is een training die eveneens zeer passend is om met het eigen team te ondernemen, het geeft veel verbinding wanneer blijkt dat ook collega's wel eens onzeker zijn. Onze accommodatie in het Reestdal is hiervoor zeer geschikt. Duur van deze training is twee dagen met een tussenpauze van twee weken, met een terugkomdagdeel na vier weken.
Kosten: € 6250,- voor 1 trainer. Bij een groep groter dan 6 mensen worden 2 trainers ingezet, dan zijn de kosten: €11.250,-

Contact

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl telefoonnummer 058-2137665

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Kijk voor startdata op de website www.maarsinghenvansteijn.nl