

CATALOGUS

TRAININGEN JEZELF&CO

leiderschap- persoonlijke ontwikkeling- communicatie



OP WEG NAAR LEIDERSCHAP

Praktische handvatten voor startende leidinggevenden

Ben jij net gestart als leidinggevende? Of sta je op het punt om die stap te zetten?

Dan merk je dat leidinggeven meer vraagt dan gewoon doen wat logisch voelt. Je wilt mensen in beweging krijgen, verantwoordelijkheid laten nemen en laten groeien.

In deze training leer je hoe je bewust omgaat met verschillende situaties: wanneer je richting geeft, wanneer je ruimte laat en hoe je met meer effect je rol als leidinggevende vervult.

● Voor wie is deze training?

Deze training is speciaal voor startende leidinggevenden (tot ±3 jaar ervaring) die willen groeien in hun rol. De training helpt je om bewuster en met meer zelfvertrouwen je rol te vervullen.

● Wat gaan we doen?

Leiderschap is geen kunstje en al helemaal geen one-size-fits-all. Elke situatie en iedere medewerker vraagt iets anders van jou. In deze training leer je herkennen wat er in verschillende situaties nodig is en hoe jij jouw invloed als leidinggevende bewust inzet. Je ontwikkelt vaardigheden om groei, werkplezier en eigenaarschap bij medewerkers te stimuleren.

● Dit ervaar je nu:

- Je mist soms houvast in hoe jij jouw rol als leidinggevende vervult
- Je handelt vaak ad hoc, maar wilt doelgerichter leidinggeven
- Je bent geneigd om de problemen van medewerkers zelf op te lossen
- Je vermijdt lastige gesprekken, of voert ze zonder het gewenste effect

● Dit leer je in de training:

- Wat leidinggeven inhoudt en wat dit in de praktijk van jou vraagt
- De basisvaardigheden van leiderschap stevig en bewust toepassen
- Eigenaarschap stimuleren zonder taken over te nemen
- Omgaan met weerstand en emoties in gesprekken
- Met een trainingsacteur oefenen in realistische situaties

● Dit pas je direct toe:

- Meer rust en effect in gesprekken en dagelijkse situaties
- Bewuste keuzes in hoe jij handelt als leidinggevende
- Minder trekken en oplossen, meer coachen en begeleiden
- Met vertrouwen en plezier je rol als leidinggevende vervullen

Doe je mee?

● Praktische info

Duur: 2 dagdelen (1 dagdeel is inclusief trainingsactrice)

Locatie: Zwolle | Hoofdkantoor

Investering: €595 excl. btw

Groepsgrootte: Max. 10 deelnemers

Inschrijven? www.jezelfenco.nl/inschrijven

info@jezelfenco.nl

038 200 1555

Place Vendôme | Dokter van Deenweg 162

8025 BM Zwolle



HELDERE TAAL

Bewuster communiceren in de praktijk

Merk je dat je sommige gesprekken liever uitstelt omdat ze lastig zijn? Of dat je juist te snel en te direct het gesprek ingaat, zonder dat het het juiste effect heeft?

Dan weet je: communicatie doet ertoe. Voor de samenwerking én voor hoe stevig jij staat in je rol. In de training Helder taal ga je aan de slag met hoe jij effectief communiceert.

Je leert de basisvaardigheden van goede communicatie, krijgt inzicht in jouw communicatiestijl en oefent met gesprekken, zodat je meer grip krijgt op hoe je gesprekken voert in verschillende situaties.

● Voor wie is deze training?

Voor professionals die hun gespreksvaardigheden willen versterken en bewuster willen communiceren in hun werk.

● Wat gaan we doen?

Goede communicatie is geen trucje, maar vraagt om inzicht en bewuste keuzes. In deze training krijg je praktische inzichten over communicatie en communicatiestijlen en onderzoek je wat dit betekent voor jou en voor anderen. Vanuit deze basis oefen je met herkenbare situaties uit de praktijk, samen met een trainingsacteur. Zo ervaar je wat in gesprekken werkt, wat niet werkt en welke keuzes je daarin kunt maken.

● Dit ervaar je nu:

- Gesprekken leveren minder op dan je had gehoopt
- Je stelt lastige gesprekken uit of gaat er juist te hard in
- Je voelt spanning of twijfel in gesprekken
- Je wilt meer grip op hoe gesprekken zich ontwikkelen

● Dit leer je in de training:

- Bewust communiceren met oog voor jezelf en de ander
- De basisvaardigheden van goede gesprekken toepassen
- Aansluiten bij verschillende communicatiestijlen
- Effectiever omgaan met spanning in gesprekken
- Oefenen met realistische situaties samen met een trainingsacteur

● Dit pas je direct toe:

- Praktische handvatten voor je dagelijkse werk
- Meer grip en duidelijkheid in gesprekken
- Effectievere communicatie die meer oplevert
- Met meer vertrouwen lastige gesprekken voeren

Doe je mee?

● Praktische info

Duur: 2 dagdelen (1 dagdeel is inclusief trainingsactrice)

Locatie: Zwolle | Hoofdkantoor

Investing: €595 excl. btw

Groepsgrootte: Max. 10 deelnemers

Inschrijven? www.jezelfenco.nl/inschrijven

info@jezelfenco.nl

038 200 1555

Place Vendôme | Dokter van Deenweg 162

8025 BM Zwolle



REFLECTIE IN EIGEN SPIEGELS

Stilstaan om bewuster je koers te bepalen.

Leef je je dagelijkse leven, maar vraag je je weleens af of dit nou écht is wat jou gelukkig maakt?

Of twijfel je of je nog op de juiste route zit? In de training Reflectie in eigen spiegels neem je bewust de tijd om stil te staan, afstand te nemen van de automatische piloot en opnieuw scherp te krijgen wat voor jou belangrijk is. Je onderzoekt wat jou energie geeft, welke waarden voor jou richtinggevend zijn en hoe je van daaruit bewuster keuzes maakt in je werk en leven.

Voor wie is deze training?

Deze training is bedoeld voor mensen die willen stilstaan bij zichzelf en bij wat voor hen belangrijk is. Voor wie merkt dat hij of zij vaak op de automatische piloot leeft en behoefte heeft om de eigen richting weer scherp te krijgen. Niet om meteen alles te veranderen, maar om bewuster keuzes te maken in plaats van geleefd te worden.

Wat gaan we doen?

In deze training sta je stil bij jezelf en onderzoek je wat jou drijft. Je verkent je waarden, je kwaliteiten en wat jou energie geeft. Zo krijg je helder waar jij tot je recht komt en wat jij nodig hebt om goed te functioneren.

We gebruiken DISC als hulpmiddel om dit zelfinzicht te verdiepen en zicht te krijgen op waar jouw energie stroomt en waar je regie kunt pakken. Niet om jezelf te veranderen, maar om bewuster keuzes te maken en richting te geven aan wat voor jou belangrijk is.

Dit ervaar je nu:

- Je leeft je dagelijkse leven, maar mist scherpheid over wat je echt gelukkig maakt
- Je twijfelt of je nog op de juiste route zit
- Je hebt je waarden, kwaliteiten en drijfveren nog niet helder in beeld
- Je merkt dat je vaak reageert, in plaats van bewust kiest
- Je zoekt meer richting, energie en voldoening in je werk of leven

Dit leer je in de training:

- Helderheid over wat voor jou belangrijk is en in hoeverre dat nu terugkomt in je leven
- Zicht op waar je energie van krijgt en wat energie kost
- Bewustzijn van je kwaliteiten en waar jij het beste tot je recht komt
- Zicht op waar jij regie kunt pakken en waar loslaten helpend is

Dit pas je direct toe:

- Een scherper gevoel voor richting, zonder dat alles vast hoeft te liggen
- Meer rust en vertrouwen in de keuzes die je maakt
- Bewustzijn dat helpt om keuzes te laten aansluiten bij wie jij bent

Doe je mee?

Praktische info

Duur: 2 dagdelen

Locatie: Zwolle | Hoofdkantoor

Investing: €545 excl. btw (inclusief DISC-test)

Groepsgrootte: Max. 10 deelnemers

Inschrijven? www.jezelfenco.nl/inschrijven

info@jezelfenco.nl

038 200 1555

Place Vendôme | Dokter van Deenweg 162

8025 BM Zwolle



Training persoonlijke ontwikkeling

STUUR IN EIGEN HANDEN

Pak de regie en leer omgaan met tegenwind!

Word je soms geleeft door de drukte of verwachtingen van anderen?

Weet je wat belangrijk voor je is, maar merk je dat je er in de praktijk te weinig naar handelt?

In de training Stuur in eigen handen ontdek je hoe je zelf weer regie neemt. Je leert bewuster keuzes maken, loslaten wat je niet helpt en handelen vanuit wat voor jou belangrijk is, ook als het druk is of tegenzit.

● Voor wie is deze training?

Deze training is bedoeld voor professionals die niet geleeft willen worden, maar zelf richting willen geven aan hun werk en leven. Je weet wat belangrijk voor je is, maar zoekt meer grip om dit ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen. Je wilt bewuster omgaan met je tijd, energie en keuzes.

● Wat gaan we doen?

In deze training werk je aan persoonlijk leiderschap. Je onderzoekt waar jouw energie naartoe gaat, wat je belemmert en waar je regie kunt pakken. Je leert focussen op wat jou helpt vooruit te gaan en oefent met situaties waarin je keuzes maakt, grenzen stelt en verantwoordelijkheid neemt voor wat voor jou belangrijk is. De training combineert reflectie met oefenen, zodat inzichten niet alleen helder worden, maar ook toepasbaar in de praktijk.

● Dit ervaar je nu:

- Je laat je regelmatig meeslepen door verwachtingen of omstandigheden
- Je weet wat belangrijk voor je is, maar handelt daar nog te weinig naar
- Je vindt het lastig om met tegenslag of druk om te gaan
- Je wilt keuzes maken die energie en plezier geven, maar mist grip

● Dit leer je in de training:

- Inzicht krijgen in waar jouw energie naartoe gaat en wat je belemmert
- Bewuste keuzes maken die passen bij wat voor jou belangrijk is
- Omgaan met druk, verwachtingen en tegenslag zonder jezelf kwijt te raken
- Concrete stappen zetten richting wat er écht toe doet voor jou
- Oefenen met een trainingsacteur om grenzen te bewaken en trouw te blijven aan je waarden

● Dit pas je direct toe:

- Praktische handvatten om meer regie te nemen in werk en dagelijks leven
- Bewuste keuzes maken die bijdragen aan wat voor jou belangrijk is
- Effectiever omgaan met verwachtingen en lastige situaties
- Meer energie en plezier in wat je doet

Doe je mee?

● Praktische info

Duur: 2 dagdelen

Locatie: Zwolle | Hoofdkantoor

Investering: €595 excl. btw

Groepsgrootte: Max. 10 deelnemers

Inschrijven? www.jezelfenco.nl/inschrijven

info@jezelfenco.nl

038 200 1555

Place Vendôme | Dokter van Deenweg 162

8025 BM Zwolle

