



Small Learning Group Training 'Meer Zelfvertrouwen'

Klaar om jezelf verder ontwikkelen?

Ken je dat knagende gevoel van onzekerheid? Uit je resultaten blijkt dat je het echt wel kunt maar toch ben je bang om 'door de mand te vallen'. Je reageert door meer te doen dan eigenlijk nodig is. Ervaart spanningen en stress. Dit zijn klachten waar veel mensen last van hebben. In de vakliteratuur heet het, 'het bedriegersyndroom'.

Herken jij jezelf in bovenstaande klachten en wil je daar iets aan doen? Dan is de Small Learning Group 'Meer Zelfvertrouwen' de training voor jou.

Small Learning Group 'Meer Zelfvertrouwen'

In deze Small Learning Group training werken we in een kleine groep van maximaal 6 deelnemers gericht aan het vergroten van jouw zelfvertrouwen in situaties waarin jouw onzekerheid de kop op steekt.

De trainer en coach Ingrid Scheijven

De training is ontwikkeld en wordt begeleid door Ingrid Scheijven. Ingrid is executive- en carrière-coach en trainer. Ze is opgeleid als coach, NLP Practitioner, lichaamsgericht psychotherapeut en organisatiekundige. Ingrid werkte o.a. voor KLM, Generali en gaf leiding aan een consultancy bureau voor projectmanagement. Klanten zijn stafmedewerkers, specialisten, wetenschappers, adviseurs, project- en programmamanagers en (managing) professionals.

De unieke mix van business-vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling maakt Ingrid's aanpak onderscheidend. Klanten van De Groeizaak waarderen de aanpak dan ook met een 9.

Wat leer je?

In de Small Learning Group verken je de patronen die jouw onzekerheid veroorzaken en train je de vaardigheden die je nodig hebt om met meer rust en zelfvertrouwen te kunnen functioneren.

Resultaat

Na deze training voel je je sterker als persoon en ben je effectiever in je werk.

Je bent in staat meer balans aan te brengen en beter je grenzen te bewaken. Daarnaast leer je je invloed te vergroten.

Hierdoor word je effectiever als professional en ervaart minder spanning en stress.

Werkwijze

De training kent 6 bijeenkomsten van elk 3 uur. Een bijeenkomst bestaat uit theorie, praktijkdemonstraties en (lichaamsgerichte) oefeningen. Tussen de Group sessies oefenen je met huiswerkopdrachten. Daarnaast kun je gebruik maken van één verdiepende individuele coachings-sessie. De training start met een persoonlijk intakegesprek.

In de training werken we gericht aan jouw praktijkleervragen en die van de deelnemers. Door de unieke aanpak van coaching, business vaardigheden en lichaamswerk, die we in een kleine groep trainen, vindt het leren op een dieper niveau dan alleen mentaal plaats. De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers. Iedere deelnemer traint op basis van een persoonlijk leerplan dat voorafgaand aan de training in een 1:1 gesprek met de [trainer](#) wordt vastgesteld

Doelgroep

De training is bedoeld voor professionals met minimaal HBO werk en / of denkniveau zoals stafmedewerkers, adviseurs, specialisten, leidinggevenden en projectmanagers.

Inhoud en planning

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten. Iedere trainingsbijeenkomst bestaat uit theorie, praktisch oefenen, interactie en feedback. Aan bod komen de volgende thema's.

Onzekerheid hoe werkt dat eigenlijk?

Je leert hoe onzekerheid werkt en we delen persoonlijke ervaringen met elkaar.

Onzekerheid, hoe werkt dat bij mij?

Je exploreert jouw persoonlijke patronen, leert hoe het bedriegersyndroom werkt en welke patronen ermee samenhangen.

Omgaan met lastige situaties I

Aan de hand van praktijkvoorbeelden van de deelnemers analyseren we moeilijke situaties en leer je hoe je hier mee om kunt gaan.

Omgaan met lastige situaties II

Aan de hand van praktijkvoorbeelden van de deelnemers analyseren we moeilijke situaties en leer je hoe je hier mee om kunt gaan.

Integratie I

Aan de hand van de opgedane kennis en je persoonlijke leervragen, leer je welke aanpak voor jou het best werkt en hoe je deze in de praktijk gaat toepassen.

Integratie II

Aan de hand van de opgedane kennis en je persoonlijke leervragen leer je welke aanpak voor jou het best werkt en hoe je deze in de praktijk gaat toepassen.

Data en locatie

De De learning group bijeenkomsten starten vanaf 6 deelnemers. De individuele coachings-sessie plan je zelf in. De locatie is in Amsterdam en omgeving.

Investingering zakelijk

De deelnamekosten zijn € 1995,- excl. btw. Inclusief persoonlijke intake en individuele coachings-sessie. Koffie, thee en een lichte lunch zijn tevens inbegrepen.

Investingering particulier

De Groeizaak vindt dat persoonlijke ontwikkeling voor iedereen toegankelijk dient te zijn. Daarom werken we met inkomensafhankelijke tarieven voor particulieren en zzp'ers. Als je wilt weten wat dit voor jou betekent, neem contact met ons op.

Inschrijven of vragen?

Neem contact op om je direct van een plek te verzekeren. Als je vragen hebt, neem contact op, we beantwoorden ze graag!

- Info@degroeizaak.nl
- 06-25180913
- www.degroeizaak.nl