



PROGRAMMA TRAINING 2

Training 2 3 dagen

Doelstelling: Bewustwording van processen | inzicht in eigen processen / strategieën | opzet persoonlijk ontwikkelingsplan 'De Doorbraak'.

Dag 1 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Kennis en stemming maken.
- Eigen leerdoelen en mogelijke uitkomsten.
- Communicatie processen / waarom mensen doen wat zij doen en hoe je daar (anders) mee om kunt gaan.
- Wat zijn je 'valkuilen' en hoe deze elimineren of te omzeilen.

Dag 2 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Evaluatie dag 1.
- Swish patroon (verander een hinderlijke gewoonte – snoepen e.d.)
- Haal meer energie uit je eigen motivatie en die van anderen
- Versterkende en beperkende overtuigingen (herkennen / erkennen / aanpassen)
- Opzet Persoonlijke Ontwikkelings Plan | leerdoel

INTERVAL 2 WEKEN

Dag 3 09.30 binnenlopen, 10.00 uur aanvang, ca. 13.00 / 14.00 uur lunch, ca. 17.00 uur slot.

- Praktijk evaluatie
- Visual Squash (tegen bijv. onzekerheid, verlegenheid, angst, verdriet etc)
- Bouwen aan vertrouwen (loslaten)
- Energie v/s Kracht & 'De Doorbraak'!