

Bewust verantwoordelijkheid opnemen ... of juist niet Omgaan met perfectionisme en burn-out

Leidinggevende of uitvoerder, wat onze hiërarchische positie op werk ook is, we zijn allemaal leider van ons eigen leven. Deze workshop nodigt uit om eigen verantwoordelijkheid op te nemen en persoonlijke antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- Hoe leer ik in mijn kracht staan en sturing geven aan mijn leven en in mijn werksituatie?
- Hoe ga ik om met perfectionisme en een verhoogd risico op burn-out?
- Hoe kan ik authentiek en bewust bij mezelf zijn en ook in verbinding blijven met anderen?

Duur: 2 dagen

Doelgroep:

Leidinggevendenden, stafmedewerkers, projectcoördinatoren, leraren, zorgverleners, maatschappelijk assistenten, coaches, adviseurs en iedereen die bereid is zijn persoonlijk functioneren op een dieper niveau te bekijken.

Objectieven:

- Inzicht krijgen in je eigen persoonlijk functioneren
- Inzicht krijgen in je energiebalans, met name “energievreters” en “energievoeders”
- In jezelf de kracht van authenticiteit en geloofwaardigheid ontdekken
- Bewust kiezen om vanuit eigen kracht en energie i.p.v. andermans verwachtingen, plicht of angst te leven en te werken
- Grenzen stellen en durven kiezen zonder spijt of schuldgevoel
- Leren uit conflicten

Programma:

We beginnen met een analyse van wat en wie ons inspireert. Daarna maken we kennis met het model van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Dit model gebruiken we om verschillende aspecten van persoonlijk leiderschap en zelfsturing nader te onderzoeken en te beleven:

- Verantwoordelijkheid nemen en keuzes maken
- De kracht en beperking van overtuigingen
- In eigen kracht staan en omgaan met de invloed van anderen
- Rouwen om en vieren van ervaringen als basis voor permanente persoonlijke ontwikkeling

Methode

De cursus neemt het gedachtegoed van Verbindende Communicatie als basis om eerst verbinding met jezelf te maken en daarna ook met anderen. Concepten en theorie worden kort uitgelegd om meteen in een oefening toe te passen op je persoonlijke situatie. De bedoeling is in deze workshop een eerste aanzet te geven om huidige denk- en gedragspatronen te analyseren en te besluiten ze te behouden, aan te passen of los te laten.

Trainer

Miebet van Santen heeft meer dan 20 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Zij werkt met Verbindende Communicatie als toepassing in het bedrijfsleven, bij sociaal kwetsbare groepen en voor conflictbemiddeling.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be