

- TRAINING - ZELFBEWUST & Nieuwsgierig



HOE IS DE TRAINING OPGEZET?

De training is een combinatie van presentaties, veel praktijkvoorbeelden en dingen ervaren. Op deze manier blijft dat wat je geleerd hebt beter bij je hangen. Ook kun je de tips die je hebt gekregen, beter toepassen in het dagelijkse leven.

Aansprekende en legerichte presentaties
Tijdens de ochtenden krijg je uitleg over de thema's zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfrespect. Dit gebeurt aan de hand van aansprekende en legerichte presentaties, video's en (groeps)opdrachten.

Praktijkworkshops
's Middags ga je aan de slag in praktijkworkshops. Hierbij wordt steeds weer de relatie tot de informatie in het ochtenddeel gelegd. Zo ga je onder andere ervaren hoe je geneigd bent om je vast te houden aan gedachten, gewoonten en overtuigingen die je

vroeger hebt geleerd. Dan merk je dat die lang niet altijd waar zijn of kloppen. Ook zul je zien hoe lastig het is – of hoe eenvoudig soms ook – om uit je comfortzone te komen. Daarnaast leer je om ander gedrag te kiezen.



Trainer/psycholoog Huibrecht Boluijt:

"JE KUNT MEER
DAN JE DENKT"

Oud-cursiste Joke Kolijn (21)

"WE GAVEN
ELKAAR KRACHT"



Trainer/therapeute Cristine Wieland:

"WE ZIJN ALLEMAAL GELIJK!"

"De training 'Zelfbewust & Nieuwsgierig' is echt een opsteker voor deelnemers. Je leert jezelf beter kennen. De lessen geven we op een ontspannen manier. In kleine groepjes en zonder oordeel. Niets is goed of slecht. Door de veilige sfeer delen de deelnemers gemakkelijk hun ervaringen. Vaak hadden ze dit niet van zichzelf verwacht. Als therapeuten en trainers zijn we ook gewoon onderdeel van de groep. Ook wij hebben in en door het leven lessen geleerd. We zijn allemaal gelijk. En we geven elkaar tips. Oud-cursisten geven aan dat ze door de cursus weer energie hebben. Ze kijken meestal tevreden op de cursus terug. Het geeft me veel voldoening om te zien dat ze als persoon gegroeid zijn. Daardoor zien ze hun toekomst met meer vertrouwen tegemoet. Daar doen we het voor!"



"Ons doel bij de trainingen is jullie als deelnemers inzicht in jezelf te geven door veel met je in gesprek te gaan. Ook willen we je uit je 'comfort zone' laten komen. Je 'comfort zone' is veilig. Maar, juist door nieuwe dingen te proberen, kun je groeien en ontdek je nieuwe talenten. Zo wordt je kans op een positieve ontwikkeling van je leven, ook in werk of opleiding, groter. We gaan tijdens de trainingen open te werk. We zeggen wat ons opvalt. Het lesprogramma op zich is niet het doel. Jullie als deelnemers maken elk je eigen doelstellingen. Het programma wordt aangepast aan jullie behoeften. We werken samen en helpen elkaar. Durf jij het aan samen met ons te onderzoeken waar je kwaliteiten liggen? Als je aan jezelf wilt werken, moet je lef hebben. Je kunt meer dan je denkt!"



Joke Kolijn nam deel aan de training 'Zelfbewust & Nieuwsgierig'. Ze ervaart dagelijks nog het gemak van de trainingen.

Joke: "Ze hebben me een spiegel voorgehouden. Ik weet nu waar mijn kwaliteiten en zwaktes liggen en hoe ik daar mee om moet gaan. Ook heb ik geleerd om verder te kijken dan de buitenkant." Joke vertelt dat het thuis niet altijd lekker liep. Ook haalde ze haar studie net niet. Zonder diploma lukte het niet aan werk te komen. Op een gegeven moment zakte de moed bij haar weg. Totdat de training op haar pad kwam. "Eerst dacht ik: komen ze weer met zo'n typische training. Maar het voelde meteen goed. De trainers zorgden voor een veilige sfeer. Ik voelde me op mijn gemak bij ze. Je kon alles kwijt. We hadden een hechte groep. We gaven elkaar kracht."



UIT WELKE ONDERDELEN BESTAAT DE TRAINING?

De training bestaat onder meer uit de volgende onderdelen:

- Zelfonderzoek doen;
- Zelfkennis opdoen;
- Werken aan meer zelfbewustzijn;
- Eigen mogelijkheden en vaardigheden in beeld brengen;
- Kwaliteiten en competenties verkennen;
- Eigen valkuilen achterhalen;
- Benoemen wat voor jou belangrijke waarden en normen zijn;
- Feedback geven en ontvangen;
- Presentatie- en communicatievaardigheden trainen;
- Ook is er ruimte om zelf onderdelen toe te voegen.





DE TRAINING IN HET KORT

De naam van de training zegt het al. Je leert hoe je zeker(der) en nieuwsgierig(er) kunt worden. De training zorgt ervoor dat je jezelf beter leert kennen. Ook krijg je tips en trucs hoe je je kwaliteiten kunt inzetten om jezelf verder te ontwikkelen.

De training is een combinatie van presentaties, veel praktijkvoorbeelden en zelf dingen ervaren. Er wordt niet naar vaststaande einddoelen toe gewerkt. Jij bepaalt en werkt aan eigen doelen.

IK KAN HET NIET



WAT IS ZELFBEWUST EIGENLIJK?

Als we het woord 'zelfbewust' uit elkaar trekken en omdraaien staat er: 'bewust (van je) zelf'. Iedereen is zich in meer of mindere mate bewust van zichzelf. Je kent je eigen gedachtes, gevoelens en gedragingen. Je kunt deze bijsturen en afstemmen op anderen. En je bent je ook bewust van je sterke en zwakke punten. Zelfbewust zijn zorgt ervoor dat je jezelf gaat leren kennen en dat je jouw plek in de samenleving weet te vinden.

Zelfbewust zijn is iets wat je leert vanaf je kinderjaren. Je moet jezelf daarvoor leren kennen. Daar heb je anderen bij nodig. Je ouders, broers, zussen, vrienden en vriendinnen. Ook is deze training een goede hulp bij het ontdekken wie je bent en waar je goed in bent. Het krijgen van advies en reacties van anderen kan spannend zijn, vooral als het kritische woorden zijn. Maar het geeft je wel beeld van je aangeleerde gewoonten en het laat zien waar je werkelijke kwaliteiten liggen. Als je dat weet, kan je ander gedrag aanleren.

EN NIEUWSGIERIG ZIJN? WAAROM DAN?

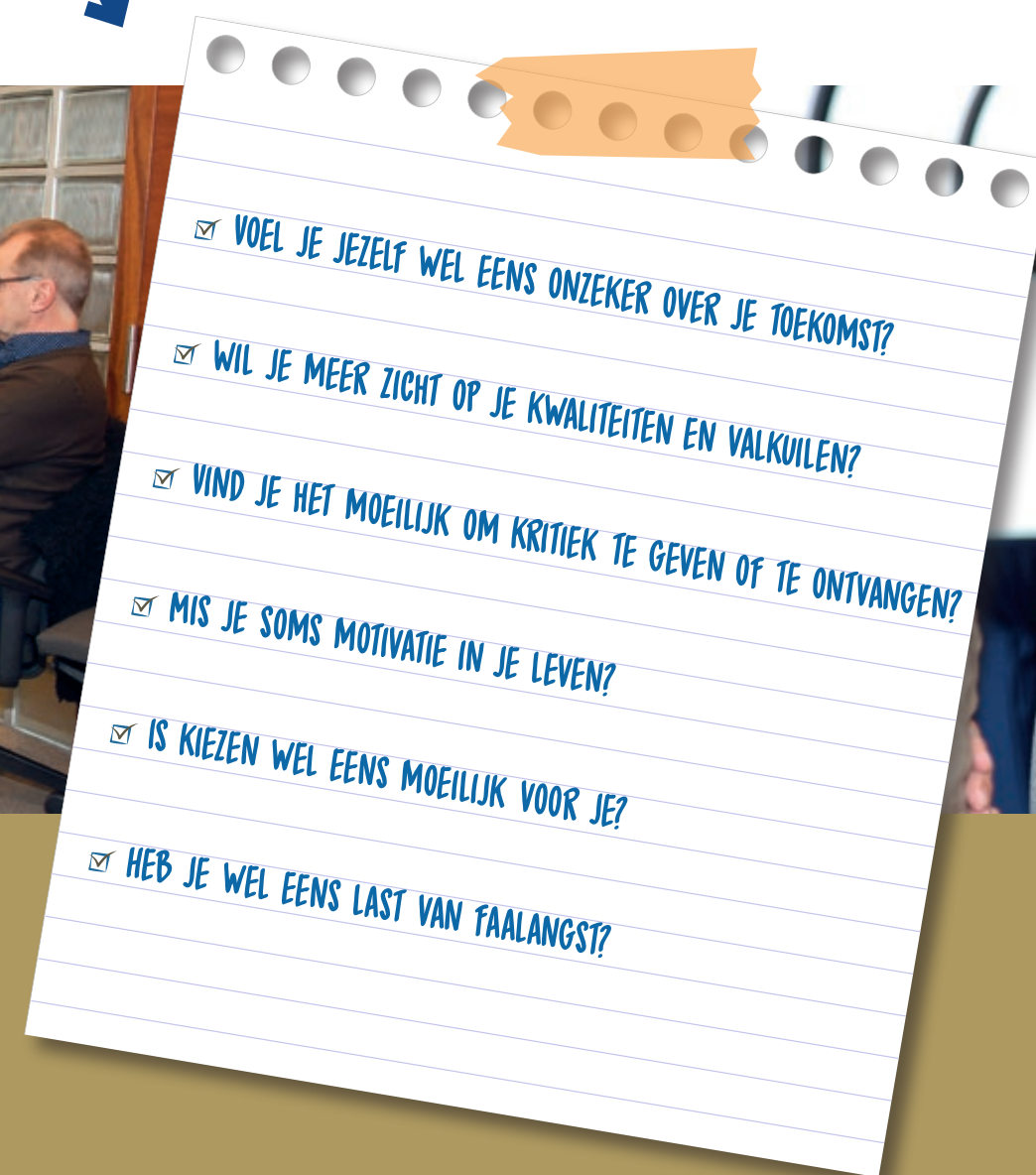
Nieuwsgierig zijn is belangrijk. Uit onderzoek is gebleken dat nieuwsgierig zijn jou emotioneel en sociaal sterker maakt. En door ook nieuwsgierig te zijn naar jezelf krijg je meer inzicht in waarom je iets doet en wat daar de effecten van

zijn. Je kunt zo invloed uitoefenen op je eigen leven. Het ontdekken van nieuwe dingen levert je een goed gevoel op. Je hebt dan meer positieve emoties en bent meer tevreden met je leven.



IS DEZE TRAINING IETS VOOR JOU?

Als je meer dan de helft van deze vragen met 'ja' beantwoordt, dan zou dit best eens een goede training voor jou kunnen zijn.



WAT HOUDT DE TRAINING IN?

De focus in de training ligt op het ontwikkelen van je zelfbewustzijn. Je leert je meer bewust te zijn van je sterke en minder sterke kanten. Ook krijg je tips hoe je je kwaliteiten kunt inzetten om jezelf verder te ontwikkelen. Daarnaast geven de trainers adviezen over hoe je hierbij zelf de touwtjes in handen neemt en houdt.

Kleine groep

Je volgt de training in een kleine groep van ongeveer 10 deelnemers. Er is veel ruimte voor je eigen inbreng. Zaken die actueel zijn in jouw leven of dat van de anderen kunnen in de training worden ingepast. Dit maakt de training tot een leerzame training die dicht aansluit bij jouw leven. Het delen van ervaringen, wat uiteraard niet verplicht is, kan heel leerzaam zijn voor anderen. De reacties van de andere deelnemers zijn weer leerzaam voor jou.

Samen

Samen met de trainers en andere deelnemers ga je aan de slag. Je werkt aan thema's als zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfrespect. Ook onderzoek je gewoonten en overtuigingen over zaken die jij in de loop van je leven hebt ontwikkeld. Vervolgens kijk je wanneer en waarom je deze hebt ontwikkeld en hoe ze je huidige leven beïnvloeden. Daarna beoordeel je of ze waardevol voor je zijn. Ook krijg je tips voor het ontwikkelen van nieuwe patronen en overtuigingen die jou helpen steviger in je schoenen te staan.

VOOR WIE IS DEZE TRAINING BEDOELD?

Deze training kan nuttig zijn als je jezelf beter wil leren kennen en wil weten wat je sterke en minder sterke kanten zijn. Na de training durf je met meer zelfverzekerdheid uitdagingen aan te gaan.

vroegtijdig verlaten? Heb je faalangst? Mis je zingeving? Of heb je iets ergs meegemaakt? Er zijn tal van redenen waarom deze training goed voor je kan zijn.

Voorgesprek

Tijdens een voorgesprek met een van de trainers neem je samen je motivatie voor deelname door. Ook kijk je samen of de training nuttig is in jouw situatie of dat er een andere training beter geschikt is. Daarnaast worden mogelijke belemmeringen in kaart gebracht.

Volg je momenteel geen opleiding of ben je werkloos? Wil je wat tips om beter over te komen? Kun je wat meer zelfvertrouwen gebruiken? Loopt het niet lekker met de mensen in je omgeving? Ben je een tijdje weggeweest uit de samenleving omdat je misschien opgenomen was? Heb je je school



WAT ZIJN DE EINDDOELEN VAN DE TRAINING?

Je werkt niet naar vaststaande einddoelen toe. Je kunt instappen op je eigen niveau. Je neemt deel vanuit je eigen motieven. Er is geen sprake van een al te schoolse karakter.

HOE LANG DUURT DE TRAINING?

Je volgt 6 dagen training van 9.00 tot 15.00 uur. De training is verspreid over drie weken en kan op verzoek worden verlengd.

EEN GOEDE EVALUATIE IS BELANGRIJK

Aan het einde van de laatste trainingsdag evalueer je de training met de groep. Vervolgens krijg je een afspraak voor een individueel eindgesprek. Dit gesprek is meestal binnen een week na de laatste trainingsdag. Tijdens dit gesprek kijk je samen met een van de trainers terug op de training. Samen kijk je welke stappen zijn gemaakt, wat er is geleerd en hoe een eventueel vervolgtraject eruit ziet.