

Reageren onder Druk

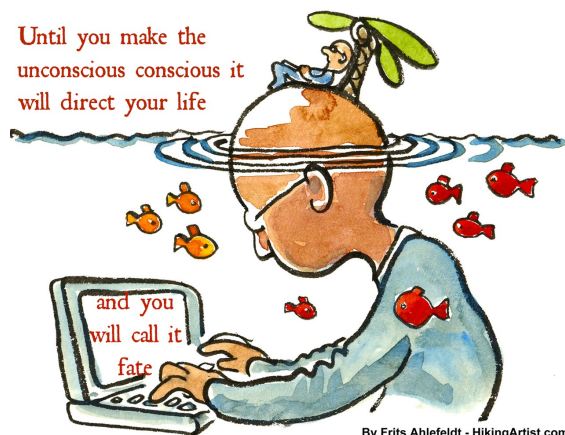
training voor leidinggevend en mediators over onbewuste patronen als het spannend wordt

Emoties van jezelf en de ander

Je hebt werk met veel verantwoordelijkheid en dat wil je ook. Je wil je professioneel kunnen ontwikkelen. Maar je vraagt je soms ook af: "waarom maak ik het mezelf zo moeilijk en laat ik mezelf meeslepen in de emoties die er aan de andere kant van de tafel spelen?" Je voelt je te vaak leeg aan het eind van een werkdag na al die op zich nuttige gesprekken.

Je kunt wijzen naar die ander. Maar wat is jouw eigen aandeel?

De ander kun je niet sturen maar jouw gedrag beïnvloedt de ander wel. In Reageren onder Druk leer je jouw bewuste en onbewuste mechanisme herkennen en op een effectieve manier inzetten.



Automatische reacties

Ieder mens heeft een automatische, onbewuste reactie op spannende situaties. Het is overlevingsgedrag: fight, flight, freeze. Je vult dit vechten, vluchten of bevriezen persoonlijk in met gedrag: een persoonlijk, ingesleten patroon om jezelf te "redden".

Jouw persoonlijk overlevingsgedrag zet je meestal ook in als het spannend en moeizaam wordt in gesprekken.

Om ontspannen te blijven in lastige gesprekken is het belangrijk dat je je eigen mechanisme kunt (her)kennen en weet hoe dit van invloed is op gesprekken. Nog beter is het om bewust te kunnen schakelen naar een reactie waarbij je jouw persoonlijkheid inzet vanuit een meer ontspannen, authentieke houding.

Leerdoelen

- ✓ De werking van het bewuste en onbewuste in gesprekken kennen
- ✓ Reacties uit "overlevingsgedrag" bij jezelf en bij anderen herkennen
- ✓ Reflectie op je eigen functioneren vanuit deze (zelf)kennis
- ✓ Bewust inzetten van je eigenreactiepatroon en daardoor bijsturen van het reactiepatroon van degene tegenover je

Achtergrond

Wij vinden: kennis en inzicht zijn belangrijk, maar dat het erom gaat wat je er in jouw dagelijkse praktijk mee doet.

We gebruiken daarom een mix van theorie die zich bewezen heeft als bruikbare basis voor het begrip van menselijke reacties. (Bijvoorbeeld Jung, Maslow, delen uit de evolutie- en ontwikkelingspsychologie.) Ook de tools, illustraties en voorbeelden die we inzetten hebben zich bewezen in meerdere trainingen en de dagelijkse praktijk.

Werkwijze in de training

We wisselen theorie, oefenen, voorbeelden en uitwisselen van ervaringen af, zodat je een inspirerende dag hebt en direct de vertaling kan maken naar jouw werk en/of leven.

Ter illustratie gebruiken we filmpjes en ervaringsverhalen.

Je ontvangt een werkmap met de theorie om persoonlijke aantekeningen te maken en achteraf alles rustig na te kunnen lezen.

Verdieping

Na de training kan je additioneel de Me.- scan doen die dieper inzicht geeft in jouw persoonlijke patroon. Wanneer je jouw verdieping verder uit wilt werken, kan dat in aanvullende 1-daagse trainingen en individuele coaching.

Praktisch

Tijd: van 9.30 tot 17.00 uur.

Adres: midden van het land of in company

Maximaal aantal deelnemers: 8

Kosten: € 365 (excl. btw) incl. lunch en werkmap.

Meer informatie en aanmelding: ericka@lifelab.nu

of pak te telefoon voor een kennismakingsgesprek

06 24672433

Mediators krijgen voor deelname 6 PE MfN punten

Reageren onder Druk is een training van *kuyters&partners*

Waalbandijk 60, 6669 MC Dodewaard info@lifelab.nl

06 24672433