

Meesterschap in Persoonlijke Ontwikkeling

Deze cursus richt zich op persoonlijke ontwikkeling en helpt je om op een handigere manier om te gaan met lastige situaties, gedachten en gevoelens. Je leert hoe je meer inzicht kunt krijgen in wat voor jou belangrijk is en hoe je je acties kunt richten op deze persoonlijke waarden.



Voor wie is dit programma?

Dit programma is geschikt voor jou als jij geïnteresseerd bent in persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van je vermogen om effectief om te gaan met uitdagende situaties. Het is relevant voor zowel professionals als individuen die hun persoonlijke groei willen bevorderen.

Inhoud van het programma

In deze cursus leer je vaardigheden en technieken om effectiever om te gaan met uitdagende situaties op het werk en in het dagelijks leven.

Je leert hoe je je gedachten niet meer zo serieus hoeft te nemen en hoe je kunt ontsnappen aan de vicieuze cirkel van piekeren. Door het omarmen van moeilijke ervaringen en angsten, ontwikkel je de capaciteit om bewust in het huidige moment te zijn.

Daarnaast leer je een positievere relatie met jezelf op te bouwen, los van negatieve zelfbeelden en zelfopgelegde verwachtingen. Deze cursus biedt jou de tools om je eigen pad te bewandelen en je leven in lijn met je waarden vorm te geven.

Wat levert het programma je op?

- Het ontwikkelen van vaardigheden om effectiever om te gaan met lastige situaties, gedachten en gevoelens.
- Het verkrijgen van meer inzicht in persoonlijke waarden en het vermogen om acties hierop te richten.
- Het vergroten van het vermogen om bewust in het huidige moment aanwezig te zijn.
- Het ontwikkelen van een positievere relatie met jezelf, los van negatieve zelfbeelden en verwachtingen.
- Het verkennen en vormgeven van een leven dat in lijn is met persoonlijke waarden en doelen.

Wat ga je leren?

Enkele onderwerpen die aan bod komen:

- Omgaan met lastige situaties en uitdagingen.
- Het loslaten van negatieve gedachten en piekeren.
- Mindfulness en bewuste aanwezigheid.
- Acceptatie van moeilijke emoties en angsten.
- Het cultiveren van een positieve relatie met jezelf.
- Ontdekken van persoonlijke waarden en het vormgeven van je leven.

Hoe ziet het programma eruit?

De cursus bestaat uit een combinatie van theoretische kennis, praktische oefeningen en reflectieve opdrachten, die individueel worden uitgevoerd.

Daarnaast zijn er individuele taken en oefeningen ontworpen om de geleerde vaardigheden in de praktijk te brengen.

De cursus wordt begeleid door ervaren facilitators die jou ondersteunen en begeleiden tijdens het leerproces.

Opleidingsbudget

Heb jij vanuit jouw werkgever beschikking over een opleidingsbudget? Dan kan je dat inzetten. Check of Potential Activation erbij staat in de opleidingsomgeving van jouw organisatie. Je kan je dan gemakkelijk en direct via daar inschrijven.

Staat Potential Activation er nog niet bij? Of heeft jouw organisatie geen eigen opleidingsomgeving? Geen probleem! Neem dan even contact met ons op om te kijken wat mogelijkheden zijn om toch jouw budget in te kunnen zetten.

Praktische info

- Rijnhavenkade 8 2404HB Alphen aan den Rijn
 - Ook mogelijkheden voor bij jou op locatie of online
- €1599,- excl. BTW
 - BTW Korting: voor particulieren is dit bedrag incl. BTW
- 8 uur

Inschrijven

Wil je je inschrijven of heb je nog vragen over dit programma?
<https://potentialactivation.nl/meesterschap-in-persoonlijke-ontwikkeling/>

