Jouw invloed op stress, gedrag en gedoe

Masterclass Persoonlijk Leiderschap

Maximaal 12 deelnemers

DISC ANALYSE

Word je bewust van je eigen gedrag en dat van anderen.

GEDOE

Ontdek hoe jij met jouw gedrag invloed hebt op 'gedoe'.

BIOFEEDBACK

Krijg letterlijk inzicht in je stressbeleving door het te meten!

STRESS

Leer via praktische tools en oefeningen hoe je invloed hebt op stress.

Investering: € 395 (excl. BTW)
Tijd: 9:30 - 15:30, inclusief lunch
Locatie: Amersfoort

Veelgestelde vragen

Wa ga ik leren tijdens deze masterclass?

Als deelnemer krijg je tijdens deze masterclass inzicht in je eigen kwaliteiten en gedrag.
In de basis gaat het om het (h)erkennen van je eigen gedrag.
Aan de hand van een DISC analyse en je eigen profiel start je deze masterclass. Je leert hoe je met jouw gedrag anderen beïnvloed en hoe jij reageert op andermans gedrag. Daarnaast leer je meer over stress en gedoe: wat zijn jouw energieverspillers? Maar ook: waar ga je van 'aan'? Je leert diverse technieken om beter om te gaan met gedoe en stress. Aan het eind van deze masterclass heb je genoeg handvatten om zelf aan de slag te gaan met alles wat je tijdens deze 1 daagse voorbij ziet komen.

Kan ik mij nog voorbereiden op de masterclass?

Je start voorafgaand aan de masterclass met het invullen van een DISC vragenlijst (die krijg je per e-mail). Bij de start van de masterclass krijgen alle deelnemers toelichting op het DISC profiel.

Hoe ziet het programma eruit?

9:30u – 9:45u: Welkom en gezamelijke aftrap

Verdeling in 2 groepen:

GROEP RIK:
· Verdieping in eigen DISC profiel
· Leren herkennen van DISC profiel bij een ander
· Een casus bespreken

GROEP RALPH:
· Maken van je eigen stressprofiel
· Theorie + voorbeelden
· Biofeedback (meten) + oefenen

12:00u Lunch

13:00u wissel groepen

15:00u wrap-up en terugkoppeling + oefening ‘Wat ga je morgen anders doen?’

15:30 afsluiting

Voor wie is deze masterclass bedoeld?

Deze masterclass is voor iedereen die behoefte heeft aan zelfreflectie en willen leren omgaan met stress, gedrag en gedoe, op alle fronten. Door meer zelfinzicht én het aanleren van zelfregulatietechnieken, krijg je meer grip op je eigen gedrag en dat van anderen.