

Onderwijseditie

# MASTERCLASS PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

Meer inzicht in gedrag  
Meer rust onder druk  
Meer impact in je werk



## “Wie zichzelf beter begrijpt, presteert effectiever”

Hoe effectief je bent in je werk en samenwerking wordt voor een groot deel bepaald door twee dingen:

- Hoe je reageert op anderen
- Hoe je lichaam reageert op stress en druk.

***Ontdek wat jij zelf kan doen om meer grip te krijgen op jezelf én anderen***

## Wat je leert

- ✓ Inzicht in jouw gedragssijl
- ✓ Gedrag herkennen bij anderen
- ✓ Inzicht in je stressreactie
- ✓ Technieken voor focus en herstel



8 mei of 26 juni



Amersfoort



06-34959572 / 06-20475971



<https://geenlastvanstress.nl/masterclass>

Meld je hier aan



## 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 gezamenlijke 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

## Trainers

Ralph Ekkerink



Rik Smale

