



ZELFCOACHING VOOR DERTIGERS

76

2 IK WIL LEREN COACHEN

NU KIES IK... EN STEL IK LASTIGE VRAGEN EN MOOIE DROMEN NIET MEER UIT.

NU KIES IK... EN VOEL IK MEER RUST EN ACCEPTATIE.

NU KIES IK... EN WEET IK BETER WAT IK WIL.

Als hoogopgeleide, ambitieuze dertiger staat u op een kruispunt in uw leven. U heeft voldoende werkervaring om te weten wat u kunt en wat anderen daarvan vinden. En dan? Het SvC-Lab Zelfcoaching voor dertigers biedt inzicht in wat u nu echt wilt en hoe u uw ontwikkeling belemmert of juist kunt bevorderen. Dat levert u heel wat op aan werkplezier, balans en persoonlijke effectiviteit. U weet beter wie u bent, wat u wilt en hoe u dat kunt inzetten voor het bereiken van resultaten in uw organisatie. Zelfcoaching biedt bovendien inzicht in de manier waarop u uw eigen ontwikkeling op belangrijke punten belemmert of juist kunt bevorderen.

DOEL

U versterkt uw persoonlijke effectiviteit voor uzelf en uw organisatie. Door intensief met gelijkgestemde, ambitieuze dertigers in een groepsproces te leren, kunt u nieuw gedrag uitproberen en duurzaam maken.

DOELGROEP

U bent een ambitieuze dertiger die ervaring heeft met zelfreflectie. U vervult een functie als manager, (intern of extern) adviseur, trainer,

projectleider, stafmedewerker, ondernemer of heeft een vergelijkbare rol als professional. Uw werk- en denkvermogen zijn op hbo- of wo-niveau.

RESULTATEN

Persoonlijke resultaten

- U weet en voelt beter wanneer u in uw kracht staat en met plezier werkt. Dit maakt het makkelijker om anderen te confronteren en keuzes te maken die voor u en uw functie belangrijk zijn. Uw keuzestress wordt minder en uw plezier groter.
- U heeft stilgestaan bij uw persoonlijke missie, waardoor u makkelijker prioriteiten stelt en gericht kunt werken aan opvattingen die u helpen.
- Uw reflectief vermogen is vergroot, waardoor u nieuwe dilemma's en vragen makkelijker en plezieriger oplost.

Resultaten voor de organisatie

- U heeft meer inzicht in de valkuilen en kracht van uw gedrag op het werk en corrigeert uzelf waar nodig. Vanuit authenticiteit laat u ook meer van uzelf zien, waardoor u betrouwbaar, herkenbaar, krachtig en plezierig overkomt.
- U kunt in 1-op-1-gesprekken enkele coachtechnieken toepassen om anderen te stimuleren zich te ontwikkelen en meer verantwoordelijkheid te nemen voor ineffectief gedrag.

- U heeft een duidelijker loopbaanperspectief. Uw vermogen om uzelf te ontwikkelen in deze gewenste richting is vergroot.

OPZET EN WERKWIJZE

In deze opleiding werken we veel met praktijksituaties en -vragen van de deelnemers. U leert en gebruikt enkele (loopbaan)coachtechnieken, en verrijkende en vernieuwende technieken voor zelfcoaching. U maakt bijvoorbeeld kennis met associatieve technieken, het lijf als kompas en visualisatie. Dit helpt u om anderen en uzelf in beweging te krijgen vanuit uw eigen stijl. U oefent met het geven en ontvangen van resultaatgerichte en persoonlijke feedback. U reflecteert geregeld samen met anderen en de begeleidende coach op uw leerproces.

PROGRAMMA

De training bestaat uit tweemaal twee aaneengesloten dagen inclusief avondprogramma. In het eerste blok vormen de deelnemers leerteams. Deze komen minimaal één dagdeel bij elkaar om te oefenen en casuïstiek te bespreken voor blok 2. In totaal beslaat deze opleiding tien dagdelen.



ONDERWERPEN

In Zelfcoaching voor dertigers komen de volgende ontwikkelvragen aan de orde:

Keuzestress en daadkracht

Wat maakt kiezen moeilijk of onbevredigend? Welke loopbaan-keuzes maakt u? Wilt u fulltime of parttime werken, jobhoppen of specialiseren? Groeit u door als professional of als leidinggevende? Deze vragen raken ook uw privéleven.

Authenticiteit

Staat u voor wie u bent?
Veranderingen bepalen deze levensfase: van junior naar senior, van groei & kunnen naar acceptatie & willen, van het luisteren naar anderen naar het luisteren naar uzelf.
Werk met meer energie en vanuit uw kracht.

Reflectief vermogen

Hoe ren ik mezelf niet voorbij, hoe kom ik uit mijn eigen twijfels, hoe weet ik 'zeker' wat ik wil en wie ik ben? Kortom: op welke punten zet ik mezelf klem in mijn eigen (professionele) ontwikkeling en hoe doorbreek ik dat?

CERTIFICAAT

Na afloop van de training ontvangt u een SvC-certificaat.

KOSTEN

De prijs van de training is € 2.095,-.
De verblijfkosten bedragen € 525,-.
Deze bedragen zijn inclusief boeken en exclusief btw.
Zie pagina 98 voor overige informatie en leveringsvoorwaarden.

DATA EN AANMELDING

Zie www.schoolvoorcoaching.nl