

trainingen algemeen

locatie	loopbaancoachpraktijk de keuze in Middelburg, of nader te bepalen
trainster	Danielle van Iersel
aantal deelnemers:	4-8
omvang	zal per training anders zijn (maatwerk)

Sommige trainingen gaan pas van start bij voldoende aanmelding. Het inzetten van een trainingsacteur kan (soms) tot de mogelijkheden behoren.

doel

Gelukkig kan je gedrag trainen. En dat gaat makkelijker als dat op jouw lijf geschreven is, waardoor dit beter beklijft. Daarom zijn trainingen van **de keuze** echt maatwerk. Na een gesprek bij de opdrachtgever zal ik een gepaste training maken. Doordat we werken met opdrachten die thuis worden ingevuld is de inhoud van de bijeenkomsten van tevoren bekend en zal gericht zijn op de persoonlijke inbreng van alle deelnemers. We werken in kleine groepen (maximaal 8 deelnemers) zodat **de keuze** persoonlijk kan (blijven) reageren. Hierdoor ben je een actieve deelnemer, je deelt elkaars inzichten, waardoor je veel ervaringen opdoet, en juist daardoor van betekenis kan zijn voor een ander in de groep. Uitgangspunt is: wie ben je en wat wil je met deze training? Wat kom je tegen in je dagelijks werk, of wellicht daarbuiten. Hoe reageer jij op anderen, of op een situatie en wat betekent dat voor je gedrag? Als je naar dat gedrag gaat kijken en daar in gaat variëren zal je zien en ervaren dat je veel zelf in de hand hebt! Je kan die situatie beïnvloeden en prettiger laten verlopen. Vaak is het werken met een trainingsacteur hierin heel verhelderend. (hier kan de opdrachtgever voor kiezen) Leren door te doen!

werkwijze

Doordat we in kleine groepen werken ben je vaak aan de beurt. Iedereen is even actief. Je krijgt van tevoren vragen/opdrachten mee waardoor we ook met jouw inbreng aan de slag gaan. We kijken naar gedrag en het effect daarvan: op jezelf en op je omgeving. Dat kan nog wel eens verrassend uitpakken. Door te oefenen op dat gedrag ga je het als



de keuze

vanzelf toepassen. Wat stop je in de training en wat haal je er uit. Vaak kan het beter: luisteren, de ander wat gunnen, kijken, feedback geven en ontvangen, begrip en inzicht delen. In deze trainingen oefenen we goed omgaan met elkaar. Met echte eerlijkheid als basis. Warm, open en in vertrouwen.

De opdrachten bieden de structuur en maken het programma. Jullie ervaringen zullen uitgangspunt zijn voor de training.