



PERSONAL MASTERY

Maximale Persoonlijke Effectiviteit door Gedragsinzichten

Duur: 1 dag

Inhoud van de training: In deze training richt je je op persoonlijke ontwikkeling door middel van gedragsinzichten. Je leert hoe je jouw gedrag kunt optimaliseren om je persoonlijke en professionele effectiviteit te vergroten. Door middel van zelfreflectie en praktische oefeningen ontdek je hoe je je sterke punten kunt benutten en je valkuilen kunt vermijden. Voor wie? Deze training is geschikt voor iedereen die zijn persoonlijke effectiviteit wil vergroten en op zoek is naar manieren om beter om te gaan met de uitdagingen van werk en privé.

Wat levert het op? Na deze training heb je meer zelfinzicht en praktische technieken om je doelen te bereiken. Je leert hoe je jouw productiviteit kunt verhogen, stress kunt verminderen en een gezonde werk-privébalans kunt creëren.

Eindtermen:

- Versterken van persoonlijke effectiviteit door gedragsinzichten.
- Ontwikkelen van technieken om gedrag positief te sturen.
- Optimaliseren van werk-privébalans door gedragsaanpassing.

Competenties:

- Zelfmanagement
- Stressmanagement
- Gedragsanalyse



PERSONAL MASTERY

Maximale Persoonlijke Effectiviteit door Gedragsinzichten

(09:00 - 17:30)

9:00

Introductie en zelfreflectie: waar sta je nu?

10:30

Koffiepauze

11:00

Gedragsinzichten en persoonlijke effectiviteit

12:30

Lunch

13:30

Praktische technieken voor gedragsaanpassing

15:00

Koffiepauze

15:30

Ontwikkelen van een persoonlijk actieplan

17:00-17:30

Samenvatting en afsluiting

