

## **Persoonlijke effectiviteit**

Kunt u altijd alert te reageren in lastige situaties? Hiervoor zijn zelfkennis en een positieve houding noodzakelijk. In deze training leert u jezelf beter kennen en krijgt u inzicht in uw kwaliteiten en verbeterpunten. Door uzelf beter te leren kennen, wordt u effectiever!

### **Na de training bent u in staat:**

- Stresssignalen bij uzelf herkennen en hierop reageren;
- Grip te krijgen op uw werksituatie;
- Stress plaats te laten maken voor persoonlijke effectiviteit;
- Beter om te gaan met lastige situaties;
- Tevens heeft u ook onder andere de volgende competenties verbeterd:
  - Assertiviteit
  - Initiatief
  - Stressbestendigheid
  - Onafhankelijkheid
  - Zelfsturing

### **Doelgroep:**

Een ieder die zijn of haar persoonlijke functioneren wil verbeteren.

### **Programma:**

- Inzicht krijgen in situaties welke stress oproepen;
- Hoe gaat u om met stress;
- Zoektocht naar eigen kwaliteiten;
- Hoe gaat u om met:
  - Feedback;
  - Stress;
  - Niet-effectief gedrag;
  - Lastige situaties;
- Timemanagement;
- Opstellen persoonlijk actieplan.

### **Plaats en duur:**

Deze training wordt gegeven op 2 dagen met een tussenliggende periode van 1 week en wordt verzorgd op onze unieke locatie, De Grote Bunte te Nunspeet.

### **Deelnemers:**

Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 12 en is interactief. Na afloop krijgen alle deelnemers een syllabus en certificaat uitgereikt.

### **Kosten:**

Investing bedraagt € 795,00 per deelnemer inclusief studiemateriaal en certificering.

### **Vervolgtraining:**

n.v.t.

### **Informatie:**

Voor meer informatie en aanmelding: Edu-Perm B.V.

Tel: 0344 645362 of 06 13147830 / Mail: [info@eduperm.nl](mailto:info@eduperm.nl)