



Hoornplantsoen 64
2652 BM Berkel en Rodenrijs

telefoon 010-5225426
Hoornplantsoen 64
mobiel 06-40597816

info@resultaatgericht-coachen.nl
<http://www.resultaatgericht-coachen.nl>

Trainingen

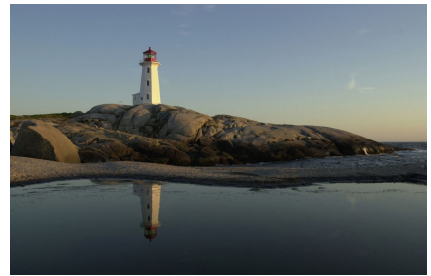
Er zijn tal van trainingen op het gebied van de persoonlijke ontwikkeling. Moraal Resultaatgericht Coachen traint op mindset, houding en gedrag. Via een positieve mindset kom je tot goede beslissingen, die leiden tot acties en het door u gewenste resultaat. En traint in interactie met de groep: de groep bepaalt veel in de training. Uw trainer faciliteert de groep en haalt de leerpunten en de kennis uit de groep. Er wordt géén draaiboek afgedraaid. De trainingen zijn oefenen en nog eens oefenen. Tegen uzelf aanlopen en het nogmaals doen. Daar leert u van. Moraal Resultaatgericht Coachen gelooft in persoonlijke ontwikkeling. Het verdiept je, het geeft je een verstevigde basis. Maar dat moet u wel willen. In de trainingen wordt u geconfronteerd met uzelf. U gaat oefenen in situaties waar u zichzelf tegenkomt. Met als doel dat u zich bewust wordt van uw eigen attitude, patronen en gedrag. Er wordt u een spiegel voorgehouden en suggesties gedaan als alternatief van uw eigen gedrag en attitude. U bepaalt zelf wat u daarmee doet. De vraag is of u wilt veranderen. De keuze is aan u.

Moraal Resultaatgericht Coachen geeft maatwerk trainingen aan bedrijven en organisaties. Trainingen kunnen in overleg met u worden ingevuld op o.a. de componenten attitude, communicatie, onderhandelen, conflicthantering en persoonlijke effectiviteit. In alle trainingen wordt NLP ingezet.

Attitude en Mindset

Ervaring leert, dat vaardigheden pas gaan beklijven als mensen het onderdeel laten worden van hun denken en doen. Dat betekent een verandering in de attitude en mindset. Onze attitude (houding en gedrag) en mindset (instelling, kijk op jezelf/anderen en situaties) is een resultante van opvoeding, ervaringen, visie, succes en tegenslag. Wij hebben onze attitude door de jaren heen opgebouwd en laten over het algemeen deze liever niet los: het is de vertrouwde en bekende wereld en biedt daarom houvast en zekerheid. In de training gaan we een niveau dieper en bereiken een verandering in denken, voelen en doen. Bewust of onbewust kies je voor een rol. Jij kunt bewust ook kiezen om deze te veranderen. Wij mensen vinden het lastig om onze mindset en attitude te veranderen. Echter wanneer je het nut en de toepassing hiervan direct zichtbaar krijgt, is dit makkelijker. En dit is dan ook precies waar de tweedaagse attitude en mindset training zich op richt.





In de training wordt aan het bewustzijn gewerkt dat jij naar jouw eigen verantwoordelijkheid kijkt en niet naar de ander. Dus hoe neem jij verantwoordelijkheid en maak jij jezelf geen slachtoffer? Door je aanname te toetsen, minder vooroordelen te hebben, creatief te zijn in jouw keuze (er zijn alternatieven), zelfkritisch te zijn en niet naar de ander te wijzen en eerlijk naar jezelf te zijn.

- Waar ben jij jezelf bewust van geworden na de attitude en mindset training?
- Dat met een betere mindset en attitude je betere resultaten haalt.
- Als je doet wat je altijd deed krijg je wat je altijd kreeg.
- Je mist een unieke kans als je je eigen punten niet inbrengt.
- Door Oprechte Persoonlijke Interesse kom je echt in contact met de ander.
- Of je het gelooft op niet, je hebt altijd gelijk.
- Dat je de keuze hebt om slachtoffer te zijn of verantwoordelijkheid te nemen.
- Veranderen is loslaten wat je altijd gedaan hebt.
- Uit je comfortzone gaan is de start van verandering.

Communicatie

In de tweedaagse training communicatie wordt u op een speelse wijze in aanraking gebracht met een aantal facetten van communicatie. Waar u al veel ervaring mee heeft. Die komt dan ook goed van pas. Oefening baart kunst!

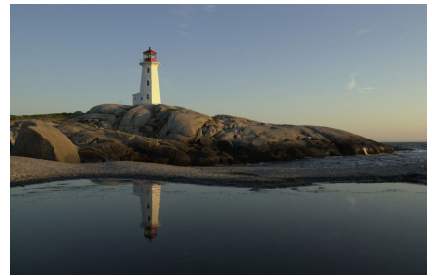
De betekenis van communicatie ligt in de reactie die je krijgt. Als iemand je niet begrijpt, heeft het niet veel nut om dezelfde woorden op dezelfde manier (of iets harder) te herhalen. Helaas gebeurt dit dagelijks heel vaak. Je kunt de boodschap ook op een andere manier communiceren, zodat de ander je wel kan begrijpen.

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Wat is communicatie?
- Ik, de Ander, Wij
- Hoe maak je contact?
- Non-verbale communicatie



- Waarnemen of observeren versus interpreteren zonder oordelen en veroordelen
- Duidelijk en integer communiceren wat er in je omgaat
- Communiceren van de gevoelens die waarneming bij jou stimuleert
- Overbrengen van de behoeften die met jouw gevoelens verbonden zijn
- Verwoorden van jouw verzoek aan de ander met mededogen zonder verwijten zodat er invulling gegeven kan worden aan jouw behoefte



- Focus op waarneming, gevoel, behoefte en verzoek van de ander
- Communiceren vanuit verschillende egoposities: Volwassene, Ouder of Kind
- Ben ik OK? Ben jij OK? Wat is jouw basispositie? En hoe breng je dat in je communicatie over? Hoe effectief is dat?
- Het spelen van spel versus het uitspreken wat je echt ervaart en waar je dus behoefte aan hebt
- Miskenning van mijzelf of de ander? Aanklager, Slachtoffer of Redder en hoe buig ik dat om naar erkenning en zelfredzaamheid
- Wat is jouw attitude: verantwoordelijke of slachtoffer

Grens of Grijs

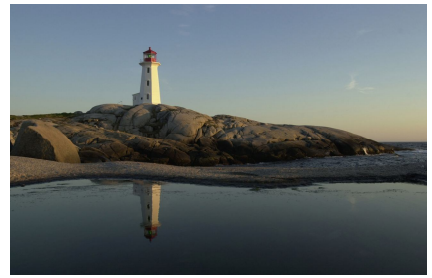
Heb jij het lef om op de evenwichtsbalk te stappen?



Een tweedaagse persoonlijke ontwikkelingstraining voor professionals die (opnieuw) met zichzelf en hun omgeving in balans willen komen. Een persoonlijke ontwikkelingstraining waarin grenzen (her)kennen, aangeven en verleggen, contact maken met jezelf en de ander, communiceren wie je bent en waar je voor staat, omgaan met conflicten en lastige gesprekken aan de orde komen. In een prettige ambiance neemt de trainer je mee op deze symbolische evenwichtsbalk. Door te ervaren hoe het is vanuit je eigen kracht te werken en doelgericht en respectvol om te gaan met je eigen wensen en de doelen van de ander. Een must voor de professional van tegenwoordig die met al zijn uitdagingen op de evenwichtsbalk staat. Aan het einde van deze training zal jij je meer bewust zijn van hoe je met grenzen omgaat en waar er beweging is en ruimte.

Hoe zit het met jouw attitude? Ben je slachtoffer of verantwoordelijke?

Het is allemaal niet zo zwart-wit!



Persoonlijke effectiviteit

In de tweedaagse training persoonlijke effectiviteit leert u om uw daadkracht en assertiviteit te vergroten en beter om te gaan met stress en druk. Door effectiever te communiceren en duidelijker uw grenzen aan te geven. U leert minder beren op de weg te zien door minder spinsels in uw hoofd te hebben. U leert te redeneren vanuit de belangen van de ander. Daarvan profiteert u ook in uw privé-situatie.

Uw (NLP) trainer begeleidt u in oefeningen uw gevoel te laten ervaren en sturen. Zodat u leert om minder te malen in uw hoofd en meer in het hier en nu te zijn.

Zodat u zelf bepaalt wat u voelt en hoe u zich voelt.

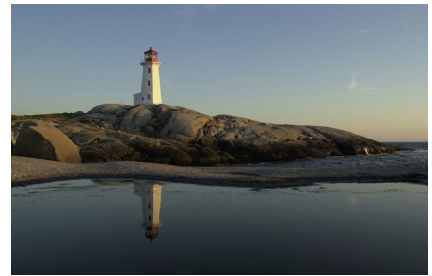


U gaat zich krachtiger en trotser voelen. In ontspanningsoefeningen (trance) wordt uw onderbewuste aangesproken zodat u sterker wordt en u uw eigen dingen gaat doen.

Onderhandelen

Onderhandelen is het proces waarbij twee personen of groepen tot een overeenkomst komen. Onderhandelen is een zoektocht naar wederzijds belang tussen de partijen. Deze partijen bevinden zich in een dynamisch evenwicht: tussen opkomen voor de eigen business agenda en persoonlijk belang enerzijds en discussie over hoe tot overeenkomst te komen anderzijds.





Basisvaardigheden in onderhandelen: voorbereiden, bouwen aan de relatie, vertrouwen, vermijden van vooroordelen, benoemen van emoties, luisteren, samenvatten, doorvragen, lichaamshouding, open en eerlijk, creatief, vaststellen van elkaars doelen en belangen, focus op overeenkomst.

In de tweedaagse training Onderhandelen experimenteert u actief met onderhandelsituaties uit uw eigen werksituatie. Op deze wijze leert u uw eigen valkuilen, kwaliteiten en attitude kennen. Door de principes van onderhandelen toe te passen, worden uw onderhandelingen effectiever.

Wanneer u doorgaat met wat u altijd deed dan krijgt u het resultaat wat u altijd kreeg. Wilt u **veranderen** in uw onderhandelingen dan zult u dingen **ANDERS** moeten gaan doen!

Wat betekent dat voor uw gedrag en attitude? Wanneer en hoe komt u in actie?

Conflicthantering

Achterliggende gedachten en overtuigingen geven veelal onbewust sturing aan gedrag, dus ook in conflict situaties. Een goed besef van eigen gedachten geeft meer inzicht in uw eigen gedrag, goed observeren van wat anderen doen en zeggen kan ook meer inzicht geven in achterliggende gedachten, overtuigingen en belangen van anderen. De emoties, die conflict vaak zo lastig maakt om mee om te gaan, komen voort uit die gedachten en uit uw behoeften die niet worden ingevuld. In de tweedaagse training Conflicthantering leert u welke stijl van conflict hanteren u hanteert en ervaart u in rollenspel hoe het is om daarmee te experimenteren. Fysieke activiteiten en feedback uit het rollenspel zetten u aan het denken over uw eigen houding en gedrag en hoe u deze kunt buigen.



Verder wordt aandacht besteed aan de omstanders. Zit je op de tribune of ga je het speelveld op? Het tribunegedrag veroorzaakt of versterkt conflicten. De toeschouwers zijn bang voor het conflict en leveren geen inhoudelijke bijdrage meer. De confrontatie over inhoudelijke zaken in het team verandert dan in een interpersoonlijk conflict tussen individuen. Wat zijn de argumenten van de omstanders om op de tribune te blijven zitten? Speel het spel niet mee want door niet te interveniëren stem je stilzwijgend in met de gang van zaken. Als omstanders hun gedrag en houding wijzigen en actief hun invloed aanwenden kunnen zij het systeem in beweging brengen. Het spel is uitgespeeld.