

Training

'Aan de slag met gedrag!'

Introductie

Elk jaar nemen talloze mensen zich voor om vanaf 1 januari hun gedrag te veranderen. De lucht gonst van de 'goede voornemens' zoals stoppen met roken en minder alcohol drinken; meer bewegen en afvallen; assertiever zijn en beter grenzen aangeven. Prachtige voornemens waar we ijverig aan beginnen, maar die al snel in de prullenbak belanden. Wat maakt het zo moeilijk om ons gedrag te veranderen?

Inzicht in ons gedrag en de drijfveren achter ons gedrag maken gedragsverandering mogelijk. Blijvende gedragsverandering, met positieve resultaten op de lange termijn!

Voor wie is de training bedoeld?

De training is geschikt voor alle werknemers, ongeacht branche en opleidings- of kennisniveau.

Waarom deze training?

Inzicht in eigen gedrag kan ontzettend veel opleveren. We reageren vaak vanuit een impuls of gewoonte. Wanneer we ontdekken hoe we ons gedrag kunnen sturen, maken we betere en gezondere keuzes. Lekkere trek? Het doorbreken van gewoontes neemt veel verleidingen weg. Meer bewegen? Dat gaat ineens 'vanzelf' wanneer het onderdeel is van een vast dagritme.

Een gezond leefpatroon heeft veel invloed op de fysieke en mentale gezondheid. We ervaren meer werkgeluk wanneer we assertief durven zijn. Gelukkige en vitale medewerkers zijn productiever, minder vaak ziek en minder snel gestrest. Dat begint allemaal bij inzicht in het eigen gedrag!

Hoe pakken wij dit aan?

Het eerste dagdeel van de training behandelen we (gewoonte)gedrag in het algemeen en hoe dit tot stand komt. Zo leren deelnemers waarom zij zich op een bepaalde manier gedragen. En hoe kun je gewoontes doorbreken? Na elk onderdeel volgt een opdracht uit ons werkboek: cursisten kunnen de behandelde theorie direct toepassen op hun eigen gedrag. Het eerste dagdeel eindigt met een thuisopdracht.

Het tweede dagdeel blikken we terug aan de hand van een bespreking en een korte quiz. We gaan in op de stappen die deelnemers al hebben genomen in hun weg naar gedragsverandering. In het theoriegedeelte bespreken we hoe de werking van de hersenen invloed heeft op ons gedrag en op het stellen van doelen. Ook vandaag vertalen we theorie naar praktijk. Deelnemers krijgen concrete handvatten hoe ze de kennis kunnen gebruiken om hun eigen gedrag te veranderen.

Wat is het resultaat van de training?

Na het volgen van de training:

- ✓ hebben de deelnemers inzicht in menselijk functioneren, gedrag en drijfveren;
- ✓ kennen de deelnemers manieren om hun eigen gedrag bewust(er) te sturen;
- ✓ hebben de deelnemers een concreet plan om het gewenste gedrag te realiseren.

Praktische informatie

- De trainingsgroep heeft een minimum van 4 deelnemers en een maximum van 16 deelnemers.
- Deze training bestaat uit twee aparte dagdelen met een minimale tussentijd van 2 weken.
- Trafieq biedt deze training ook incompany aan, neem contact met ons op voor maatwerkoplossingen en een prijsopgave.
- Voor meer informatie en de tarieven kunt u contact opnemen met Trafieq via: advies@trafieq.nl

Wat doen we nog meer?

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod www.trafieq.nl



 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

 info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

 Advies: advies@trafieq.nl | 030 - 30 70 203

www.trafieq.nl

