

MenS erger je wel

Hoe speel je het spel vaardig?

Voor wie

Ergernis betekent vaak: 'iets doet er toe, er gaat ergens iets niet goed' en daarom pakt het onze aandacht. Dat is niet verkeerd, iets gaat ons aan het hart en we willen daarin gehoord worden. Wanneer we moe zijn ergeren we ons sneller en er kan een negatieve spiraal ontstaan waarin we steeds negatiever worden. Vaak reageert ook ons lichaam mee met lichamelijke stressklachten.

Ergernis voelen heeft dus een positieve functie, maar hoe we er vervolgens mee omgaan bepaalt of we fit blijven en onze ergernis ten goede kunnen gebruiken, of dat we eigenlijk steeds meer veranderen in de mopperpot van de afdeling. Het zorgt er dan voor dat we juist niet gehoord worden, met nog meer ergernis tot gevolg.

De training is bedoeld voor een ieder die zich wel wat herkent in die mopperpot, maar dat eigenlijk helemaal niet wil zijn en zich onmachtig voelt om hier verandering in te brengen. De training brengt de deelnemer naar een creatiever deel van het eigen brein zodat er meer regie ontstaat in manieren om de ergernis ten goede te gebruiken.

Resultaat

Het doel van de training is dat de deelnemer het positieve belang van ergernis begrijpt, het op tijd leert herkennen in diverse situaties en er een ander antwoord op leert geven dan het bestaande mopper- of terugtrekgedrag. Het gaat om het leren denken in mogelijkheden en kansen (omdenken), leren kijken vanuit verschillende perspectieven en het eigen handelen af te stemmen op iets constructiefs (iets dat je wel wilt) in plaats van blijven kleven aan zaken die je niet wilt. Wanneer mensen constructiever in het leven staan zijn zij besmettelijk voor hun omgeving en worden zij beter gehoord.

Werkvorm en kosten

Er wordt gewerkt in een groep, op basis van een werkboek. De nadruk ligt op anders leren durven en doen. Er wordt zowel in de groep als thuis geoefend en falen is een onderdeel van de werkzaamheid. Nieuw gedrag gaat immers nooit in één keer goed. De groep heeft maximaal 10 personen en komt 5 keer twee uur samen. Kosten: €895,- p.p. excl. 21% BTW. Deze training kan ook Incompany worden aangeboden in de vorm van teambuilding. Voor een offerte op maat neem contact met ons op.

Contact en meer informatie

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl Telefoon 058-2137665

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Kijk voor startdata op de website www.maarsinghenvansteijn.nl