

# EMOTIONELE INTELLIGENTIE

## 'MEER WORDEN ZOALS JE GRAAG ZOU WILLEN ZIJN'

↑ OOK ALS INCOMPANY TRAINING

GEMIDDELDE BEOORDELING: 9!

INCLUSIEF JE PERSOONLIJKE DIGITALE LEEROMGEVING!



*'Groeien is makkelijker dan je denkt, als je jezelf de tijd gunt...'*

### PRIVÉ EN OP HET WERK

We komen allemaal wel lastige situaties tegen. Soms binnen de familie of met vrienden, andere keren op het werk. In ons gedrag en onze reacties stappen we vaak in dezelfde valkuilen. Dit wordt bepaald door onze emoties en gedachten. Deze bepalen voor een groot gedeelte hoe we ons gedragen. Echter... de ene uit zich soms te emotioneel en de ander heeft juist moeite om zijn emoties te tonen. Tot welke categorie behoor jij?

Het programma voor deze training is slechts een leidraad. In deze 4 dagen willen ik maximaal aansluiten op je persoonlijke behoeften.

### DOEL VAN DEZE TRAINING

Emotionele intelligentie kun je ontwikkelen. Je wordt je bewuster van je eigen gevoelens en leert hier beter mee omgaan. Daarbij ga je je ook beter inleven in het gedrag en emoties van anderen. Een mooie sprong voorwaarts, zowel zakelijk als privé. Aan de hand van testjes, theorie, verhalen en (jullie) eigen praktijkvoorbeelden leg ik je uit hoe je je inlevingsvermogen en emotionele vaardigheden kunt ontwikkelen. De basis voor persoonlijke groei is jezelf beter leren kennen.

Ons programma bestaat uit 4 hoofdaspecten:

1. Inzicht krijgen in je eigen gedachten en emoties.
2. Beter om leren gaan met je gedachten en emoties.
3. Om leren gaan met het gedrag en emoties van een ander.
4. Meer plezier ervaren in jezelf en in je werk.

### WAT HET JE OPLEVERT

- Je krijgt meer grip op je gedrag, gedachten en emoties.
- Je komt meer in contact met jezelf.
- Je begrijpt beter waarom je doet zoals je doet.
- Je hebt minder last van reacties van anderen.
- Je bent in staat om rustiger te blijven in 'prikkelende situaties'.
- Je relateert beter.
- Je weet hoe je respectvol feedback kunt geven.
- Je gaat makkelijker nee zeggen en om hulp vragen.
- Je leert hoe je spanning en stress kunt ontladen.
- Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen.

### PROGRAMMA EMOTIONELE INTELLIGENTIE

Het programma kent een aantal vaste onderdelen. Echter... ik wil zo goed mogelijk aansluiten op jouw behoeften. Door je persoonlijke inbreng komen er zeker ook andere zaken aan bod. Maatwerk dus!

- Communicatieve vaardigheden.
- Inzicht in eigen emoties en die van de ander.
- Benoemen van emoties; kwetsbaarheid omzetten in daadkracht.
- Herkennen verschillende gedragstijlen (+ test).
- Opkomen voor jezelf met behoud van de relatie.
- Je grootste vijanden; beperkende overtuigingen.
- Belemmerende (onbewuste) patronen.
- Assertiviteit; nee zeggen en om hulp vragen.
- Feedback geven; hoe doe je dat respectvol?
- Loslaten van negatieve gebeurtenissen en gedachten.
- TRE zelf-hulpmethode; ontladen van spanning en stress.
- En meer...

## WERKWIJZE: NÈT EVEN ANDERS!

Je verdient tijd en aandacht om je verder te ontwikkelen én minder functioneel gedrag af te leren.

Daarom ook 3-4 weken tijd tussen elke trainingsdag.

Door jezelf deze tijd te gunnen ga je anders denken, dingen anders ervaren en uiteindelijk ook functioneler gedrag vertonen. Dit gaat je óók op persoonlijk vlak iets opleveren!

De groepen zijn klein waardoor we jou als deelnemer ook maatwerk kunnen leveren tijdens de training.

### Actieplan + gratis digitale leeromgeving

Om het geleerde gestructureerd in stapjes toe te kunnen passen, maak je ook een actieplan tijdens de training.

Daarnaast krijg je een jaar gratis toegang tot de digitale leeromgeving. Een ideaal naslagwerk met:

- (extra) lesmateriaal.
- video's van alle modellen en theorieën die behandeld worden tijdens de training.

## INVESTERING 4 VERSCHILLENDE TRAININGSPAKKETTEN

Om het voor jou zo interessant en flexibel mogelijk te maken, kun je deze training op 4 verschillende manieren volgen.

<p>Optie 1: 4-daagse training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 1.875,-</p>	<p>Optie 2: + Facet5 persoonlijkheidsscan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Facet5 persoonlijkheidsscan</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.100,-</p>	<p>Optie 3: + Coaching &amp; evaluatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Evaluatiegesprek</li> <li>• Coachsessie</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.250,-</p>	<p>Optie 4: Totaalpakket (Facet5/coaching)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Facet5 persoonlijkheidsscan</li> <li>• Evaluatiegesprek</li> <li>• Coachsessie</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.475,-</p>
--	---	--	---

Deze verschillende pakketten zijn wat uitgebreider beschreven op de volgende pagina en op de website onder de tab 'werkwijze'.

Kosten lunch, drank, accommodatie en materiaal: € 39,95,- per dag. Alle bedragen zijn exclusief btw.

## VERSPREID 4 DAGEN TRAINEN

Nieuwe inzichten en ander gedrag aanleren heeft tijd nodig.

'Verfrissende Blik' neemt de tijd door 4 dagen training te verspreiden over circa 3 maanden. Je krijgt dus de ruimte om inzichten te integreren én om dingen uit te proberen in de praktijk. Tussen de trainingsdagen door ga je dus al aan de slag met het aangereikte materiaal. Je ervaringen, vragen en wensen kun je inbrengen in de eerstvolgende trainingsdag.

## INTAKE + PROFIELSCAN

Bij pakket 2 en 4 ontvang je voorafgaand aan de training je persoonlijke Facet5 profiel. Een 20 pagina's tellend rapport over je kwaliteiten, valkuilen, emoties en motivatiepatronen. Bij je Facet5 profiel krijgt je ook een werkboek. Hiermee wordt het in kaart brengen van jouw ontwikkelpunten eenvoudiger. Dit is een krachtige tool ook voor jaar- en functioneringsgesprekken. Op het intakeformulier (deze krijg je digitaal toegestuurd) geef je zo specifiek mogelijk je leerdoelen voor de training aan.

## MEETBAARHEID

### Het doel is blijvende verandering.

Door de ontwikkelpunten die voortkomen uit het Facet5 profiel, het Facet5 werkboek, de training zelf, het coachgesprek én het evaluatiegesprek, krijgt zowel de deelnemer zélf als de leidinggevende concrete tools voor professionalisering. Deze ervaringen kunnen concreet worden meegenomen in planningsafspraken, functionerings- en beoordelingsgesprekken en POP's.

## VOOR WIE?

De training Emotionele Intelligentie is voor iedereen interessant die zakelijk en persoonlijk wil groeien. Voor elk type medewerker, vanaf MBO+/HBO niveau, die succesvoller en effectiever wil worden in communicatie en gedrag naar collega's en klanten.

## DATA EN LOCATIES

Deze zijn op mijn website te vinden: [www.verfrissende-blik.nl](http://www.verfrissende-blik.nl)

De locatie voor de training wordt zo centraal mogelijk gepland voor alle deelnemers.

## MARC DOOMERNIK



*Sinds 2001 Trainer en Coach. Daarvoor 11 jaar ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. Marc heeft een 'Verfrissende Blik' op thema's als persoonlijke effectiviteit, beïnvloeden en (persoonlijk) leiderschap. Volgens cursisten en cliënten kan Marc gekarakteriseerd worden als; veel kennis, praktijkgericht, open, eerlijk, integer, is in staat om in de lichtheid met heftige dingen om te gaan, direct, bijdehand, alert, eigenwijs, zorgzaam en iemand met veel humor.*

*In trainings- of coachtrajecten laat Marc zich niet leiden door een vast programma, volgorde of methodiek.*

*Afhankelijk van de situatie en de persoon kiest hij voor een bepaalde werkwijze. Marc zelf: 'In een open training wil ik, naast het programma, toch ook zoveel mogelijk individueel maatwerk leveren. Iedereen moet krijgen wat voor hem/haar belangrijk is'.*

*Marc heeft o.a. de volgende opleidingen gevolgd: NLP (trainer), Systemisch werken (familie-, organisatie- en structuur-opstellingen), Oplossingsgericht werken, Coach opleiding, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, TRE (Tension Release Exercises), Ademhaling, Trauma en Hechtingsproblematiek, Medische Basiskennis en Psychosociale Basiskennis.*

*Marc heeft o.a. de volgende opleidingen gevolgd: NLP (trainer), Systemisch werken (familie-, organisatie- en structuur-opstellingen), Oplossingsgericht werken, Coach opleiding, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, TRE (Tension Release Exercises), Ademhaling, Trauma en Hechtingsproblematiek, Medische Basiskennis en Psychosociale Basiskennis.*

## UITGEBREIDE INFORMATIE & MEETBAARHEID RESULTATEN

### MEETBAARHEID

#### Het doel is blijvende verandering.

Door de ontwikkelpunten die voortkomen uit het Facet5 profiel, het Facet5 werkboek, de training zelf, het coachgesprek én het evaluatiegesprek, krijgt zowel de deelnemer zélf als de leidinggevende concrete tools voor professionalisering. Deze ervaringen kunnen concreet worden meegenomen in planningsafspraken, functionerings- en beoordelingsgesprekken en POP's.

### 1. DE FACET5 PERSOONLIJKHEIDSSCAN (PAKKET OPTIE 2 EN 4)

Starten met het Facet5 profiel heeft de volgende voordelen:

- Inzicht in je ontwikkelpunten is belangrijke input voor de 4-daagse training.
- Samen met het trainingsmateriaal vormt het de input voor de coaching sessie(s).
- Het geeft de manager tips HOE de medewerker te begeleiden in de praktijk.
- Het geeft input voor POP's, functionerings- en beoordelingsgesprekken.

#### Facet5 geeft inzicht in:

- Sterke kanten en ontwikkelpunten.
- (De)motivatie patronen.
- Ambities.
- Tips om als manager je medewerker aan te sturen.
- Competenties waarin nog gegroeid kan worden.
- In welke mate nieuwe medewerkers in het team passen.
- Hoe kan ik het beste leidinggeven aan deze medewerker?
- De samenwerking van het team (teamscan).

#### Facet5 + werkboek

Het Facet5 werkboek ontvang je samen met je persoonlijke Facet5 rapport. Het werkboek helpt om je kwaliteiten en ontwikkelpunten snel en overzichtelijk in kaart te brengen. Dit doe je vóór de start van de training, waardoor je nog doelgerichter de training kunt volgen.

### HET COACHGESPREK (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

Autorijden leer je niet in een paar lessen. Oefening baart kunst. Deelnemers ervaren een wat langere begeleiding, in de vorm van coaching, als zéér waardevol. Aspecten die wat zijn weggezaakt kunnen in deze sessie worden opgehaald. Óf je kunt in deze coachsessie een praktijksituatie voorleggen die om aandacht vraagt. Dit gesprek wordt 6-10 weken ná de laatste trainingsdag ingepland.

### EVALUATIEGESPREK MET DE LEIDINGGEVENDE (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

Groeien en samenwerken doe je niet alleen, daar heb je ook je leidinggevende voor nodig. In dit evaluatiegesprek samen met je manager wordt er gekeken op welke wijze de begeleiding en samenwerking geoptimaliseerd kan worden. Eigenlijk heet dit gesprek dus: samenwerkingsgesprek. In het Facet5 profiel staan ook veel tips voor de manager om de medewerker beter aan te sturen en verder te begeleiden. Alles wat tijdens de training gebeurt blijft tussen jou en de trainer.

### VOORDELEN OPTIE 4

#### VOORDELEN MEDEWERKER

- Door het Facet5 profiel worden ontwikkelpunten specifiekier.
- Meer tijd om nieuwe inzichten (tussentijds) te oefenen.
- Langere periode om te groeien geeft rust.
- Grotere verankering van de nieuwe inzichten.
- Betere samenwerking met je leidinggevende.
- Je krijgt veel instrumenten aangereikt, je performance schiet omhoog.
- Diepgaander dan een vaardigheidstraining. Je krijgt meer inzicht in jezelf en je onbewuste patronen.
- Je wordt zintuiglijk scherpzinniger.

#### VOORDELEN LEIDINGGEVENDE EN ORGANISATIE

- Intensievere begeleiding = meer blijvende verandering.
- Medewerkers voelen zich serieuzer genomen. Dit verhoogt de motivatie en levert meer verbondenheid met de organisatie op.
- Rationeel en emotioneel handelen komen meer in balans.
- Ontwikkelpunten zijn concreet inzichtelijk gemaakt.
- Specifieke aandachtspunten voor POP's of jaargesprek.
- De manager wordt beter betrokken bij de ontwikkeling van de medewerker.
- Concrete handvatten voor de manager om de medewerker te begeleiden.
- Progressie is meetbaar.
- Lage investering hoog rendement.

**Mogelijke interessante training die grotendeels overeenkomt met deze training:** Omgaan met stress, emoties en spanning

#### Meer informatie

E: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl) | M: 06 51 601 305 | 's-Avonds telefonisch bereikbaar tot 19.30 uur