



Workshop Ontrollen

'Zelfverzekerd tijdens sollicitatie gesprekken'

Vrijdag 9 en 16 februari 2018 | Van 9.30 tot 13.00 uur

Inleiding

'Kijk eens hoe geweldig ik ben, ik snap niet dat niemand dat ziet!' 'oh wat gênant dat ik dat heb gezegd, nu gaan ze me hier nooit aannemen, wat ben ik toch ook een sufferd'
Ben jij iemand die zichzelf tijdens netwerkgesprekken of sollicitatiegesprekken soms overschreeuwt, of juist een te bescheiden en onzekere rol aanneemt? Schrijf je in!

Voor wie

Voor mensen die het moeilijk vinden om zich congruent op te stellen tijdens professionele gesprekken, die onzeker zijn en zichzelf ofwel overschreeuwen of juist last hebben van faalangst.

Programma

Eerst wordt samen gekeken welke rollen je aanneemt in het dagelijks leven en hoe die van invloed zijn op de effectiviteit van een gesprek. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van mindfulness en ervaringsgerichte oefeningen, om je te laten oefenen met verschillend gedrag. Hierdoor kun je op een congruente en effectievere manier het gesprek voeren. De aanpak is gebaseerd op elementen uit de dramatherapie.

Wat brengt het je?

In deze workshop ga je op zoek naar de verschillende rollen die je aanneemt en kom je meer in contact met onderliggende onzekerheidsgevoelens. Door anders te gaan denken, kun je meer controle uitoefenen op je gedrag.

Het resultaat van deze workshop is dat je je wat vrijer gaat voelen en minder gespannen, waardoor je sterker overkomt in een professioneel gesprek.

Praktische informatie

Kosten: 150 euro
Trainer: Leonie Woudstra
Locatie: Centrum Den Haag
Aantal deelnemers: 4-8 deelnemers
Aanmelden via: leonie.woudstra@solcon.nl