



GEZOND GEDRAG, WAT IS DAT?

De training over gedragsverandering en bewustwording op de werkvloer

Wil jij meer inzicht in je eigen gedrag? Of heb je misschien last van bepaald gedrag van jezelf of van een ander? En loop je vast in je werk of in de communicatie met collega's? Dan is dit de training voor jou. Wat gaan we doen?

Wie bepaalt welk gedrag gezond is? Is dat je leidinggevende? Is dat je moeder, je vriend, je omgeving of jijzelf? Gedrag is gezond als je er voordelen van ervaart. Je gedrag helpt je verder in het leven, doet geen kwaad aan anderen en zorgt ervoor dat je gezond bent. Simpel toch? Nee, dat is het dus niet. We hebben allemaal gedrag wat ons stoort, wat ons niet verder helpt of beter gezegd ons juist tegenhoudt. Hoe kan dat en hoe zorg je ervoor dat je dit soort gedrag minimaliseert?

We gaan tijdens deze training aan de slag met **gedrag, mindset (gedachten) en overtuigingen**. Hoe zit gedrag in elkaar, hoe werkt het eigenlijk? Je gaat aan de slag met je eigen gedrag, waarom doe ik wat ik doe? En we gaan aan de slag met elkaars gedrag. Dit doen we aan de hand van de **ACT** methodiek. Acceptance en commitment training.

We gaan tijdens deze training dieper in op je mindset, je normen, waarden en overtuigingen. Vanuit ervaringen ontwikkel je jouw overtuigingen, aannames en vorm je jouw waarneming van de realiteit. Dit is voor iedereen verschillend. Daarom heb je waarschijnlijk wel eens van die situaties gehad dat je na een vergadering of gebeurtenis elkaar later spreekt en een heel ander uitkomst of beeld hebt van wat verteld of gebeurd is. Soms kom je in een discussie terecht. Wie heeft nu gelijk? Iedereen eigenlijk, iedereen heeft namelijk een eigen waarneming van de realiteit (gebeurtenis, gesprek, situatie).

Ook gaan we tijdens de training inzoomen op hoe je je eigen overtuigingen kunt waarnemen, maar ook los kunt laten. Welk gedrag is gezond voor jou en welk gedrag (gewoonte) wil je aanpassen? En hoe doe je dat.

Doel training:

- Leren je eigen gedrag op te merken en inzichtelijk te krijgen welk gedrag jou helpt en welk gedrag niet. Bewustwording en leren gebruiken van jouw sterke elementen.
- Invloed van overtuigingen en normen en waarden onderzoeken en ervaren.
- Bewustwording gedrag en leren hoe je gewoontes kunt doorbreken.

Uitkomst training:

- Je hebt inzicht gekregen in je eigen gedrag en overtuigingen. En je kunt deze aanpassen of loslaten zodat je gezond bent en blijft.
- Je hebt inzicht in welke overtuigingen je hebt en welke jou helpen of tegenwerken. En je hebt de tools om verandering aan te brengen in je eigen gedrag.

Tijdsinvestering:

min 6 - max 8 deelnemers

2 dagdelen op locatie van opdrachtgever

- Dagdeel 1: Gedrag, intenties, overtuigingen herkennen. De waarde van het leren loslaten. Doorbreken van gedrag.
- Dagdeel 2: Ervaringen delen. Reflecteren op eigen gedrag en op het gedrag van de ander. De nadelen van oordelen en verwachtingen en hoe ga je dit tegen.

Kosten: Nader te bepalen, afhankelijk aantal deelnemers.