

## Zelfmanagement

### Doelgroep

Leidinggevenden en medewerkers die bewust persoonlijke verdieping en bezinning op hun eigen loopbaan en functioneren nastreven.

### Leerbehoefte

Zelfmanagement begint met zelfkennis en herkenning van de eigen behoeftes en motivaties. De blik in de spiegel en feedback van anderen levert een reëler zelfbeeld op. Veel mensen hebben een onjuist zelfbeeld (zowel te positief als te negatief) waardoor er een aantal zaken structureel verkeerd lopen. Deelnemers leren onderscheid te maken tussen welke gedragingen hun persoonlijke effectiviteit in de weg staan en welk gedrag hun effectiviteit bevordert. Naast zelfmanagement leren deelnemers ook om hun tijd te managen.

### Uitvoering

Deelnemers doorlopen een zelfontdekkingsproces waarbij eigen doelstellingen geformuleerd worden. De persoonlijke verantwoordelijkheid wordt benadrukt: de deelnemer bepaalt zelf, binnen de context van de training, waar specifieke aandacht aan gegeven wordt. De onderwerpen met betrekking tot time-management staan in het verlengde van de analyse van sterke en zwakkere kanten die deelnemers bij zichzelf ontdekken. De tweedaagse training bestaat uit korte inleidingen, die afgewisseld worden met discussies en oefeningen, zowel individueel als met de groep. Ook wordt er gebruik gemaakt

van praktische, eenvoudige en onmiddellijk toepasbare theorieën rondom zelfmanagement. Verder werken deelnemers aan eigen cases en wordt de tussenliggende avond gebruikt voor studie, zelfreflectie en persoonlijke verdieping.

### Effect

Deelnemers hebben een helder beeld van eigen doelstellingen en drijfveren. Deelnemers hebben hun zelfkennis en vaardigheden op communicatief gebied verhoogd. Deelnemers hebben geleerd om een afgewogen gedragskeuze voor verschillende situaties te maken. Deelnemers zijn beter in staat om een klimaat te scheppen waarin mensen zich goed kunnen voelen en productief aan de slag kunnen zijn, in plaats van hun frustraties af te reageren op anderen of het werk. Deelnemers hebben geleerd om met een goed gevoel meer uit hun tijd te halen en bewust een hoog kwaliteitsniveau na te streven.

### Duur

De training zelfmanagement duurt twee dagen met overnachting. Voorafgaand aan de training vinden individuele intakegesprekken plaats.