



OPEN TRAINING

# BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

## ONTDEK EN BENUT JE PERSOONLIJKE KRACHT

JE KUNT MEER DAN JE DENKT

Ook zo jaloers op mensen met een zelfverzekerde uitstraling? Dat kun jij ook! Want jij kunt meer dan je denkt.

Nu horen we je denken: dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Valt mee. Wij beloven je dat het kan. Als jij het wil!



## ONTDEK JE PERSOONLIJKE KRACHT

**Je moet alleen nog weten hoe je je kracht en kwaliteiten het beste kunt gebruiken. Aan het einde van deze training weet je dat. Wij geven je alle handvatten om jouw potentieel optimaal te benutten. Jij gaat ermee aan de slag.**

## ZELFVERZEKERDE UITSTRALING

**We hebben hem allemaal weleens, dat duiveltje op onze schouder dat roept dat je 'het toch niet kunt'. Maar hoeveel invloed geef je hem? Geef je de regie uit handen aan dit duiveltje of ga je voor een stevige basis van zelfrespect, kracht en onafhankelijkheid? De keuze is aan jou.**

## VOOR WIE?

Deze pittige, persoonlijke training past bij jou als je af wilt van het gevoel dat je niet goed genoeg bent. Als je er klaar voor bent om dat achter je te laten en met respect voor jezelf te kiezen. Als het je doel is om met meer positieve energie en stevigheid in privé- en werksituaties te staan en een zelfverzekerde uitstraling te hebben. En als je kansen wilt grijpen en uitdagingen wilt aangaan. Kortom: als je meer uit jezelf wil halen.

## SCHRIFTELIJKE EN TELEFONISCHE INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen. Die inventarisatie doen we schriftelijk.

Vervolgens neemt de trainer telefonisch contact met je op om je doelen en verwachtingen verder te bespreken, zodat hij/zij jou beter kan helpen het beste uit jezelf te halen.

Heb je zelf vooraf nog vragen, dan ben je natuurlijk ook van harte welkom om contact met ons op te nemen. Bel of mail ons gerust.

## INHOUD

- Zelfrespect en eigenwaarde: het begint bij jezelf.
- De persoonlijke kracht in jezelf onderzoeken en 'aan den lijve' ondervinden.
- Jouw kernkwaliteiten, allergieën, uitdagingen en valkuilen.
- Zelfvertrouwen in pieken en dalen: acceptatie en sturingsmogelijkheden.
- De cirkel van persoonlijke kracht: laat het je niet overkomen, maar pak de regie.
- Wees de regisseur van je eigen hoofdrol(len): naar welke 'innerlijke stem' luister jij? Welke stem mag meer op de voorgrond treden?
- Belemmerende gedachten (en andere innerlijke weerstand) omzetten in helpend gedrag.
- Communicatie: stop met aarzeltaal.
- Krachtige non-verbale communicatie.
- Assertiviteit als bouwsteen: helder en stevig communiceren, met respect voor jezelf en de ander.
- Zelfwaardering en een zelfverzekerde uitstraling: op zoek naar jouw trots.

## TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

## AANPAK

Met jouw praktijksituatie in gedachten werken we aan een effectieve combinatie van bewustwording, houding en vaardigheden. We confronteren je op een respectvolle manier met jezelf, je belemmeringen en je persoonlijke kracht. Je gaat ontdekken en voelen hoe sterk je in wezen bent.

Tijdens de training maak je deel uit van een groep, zodat je ook van elkaar kunt leren. Binnen dat groepsproces focus je je op je eigen leerdoelen en maak je keuzes die bij je passen. Want ook dat hoort bij zelfvertrouwen: voor jezelf durven te kiezen.

We experimenteren veel met gedrag: je bent dus volop in de gelegenheid om nieuwe vaardigheden uit te proberen en andere ervaringen op te doen. Wat je voorgangers ervan vonden? Zij noemden het een intensieve, persoonlijke training met een hoog doe-gehalte, waar je de rest van je leven plezier van zult hebben.

O  
R  
A  
K  
I

## TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 3 dagen met tussenliggende praktijk- en oefenperiodes.

De periode tussen de trainingsdagen kun je gebruiken om te oefenen, praktijkervaring op te doen en te genieten van je vernieuwde zelfvertrouwen.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

## NA DE TRAINING

- Heb je meer inzicht in jezelf en ben je je bewust van je eigen persoonlijke kracht.
- Kun je momenten van onzekerheid accepteren en omzetten in stevigheid.
- Kom je daadkrachtig over, ook in moeilijke situaties.
- Kun je beter met teleurstellingen omgaan.
- Zie je minder 'spoken en beren' en denk je meer in kansen.
- Is je glas vaker halfvol.
- Geloof je in jezelf en durf je trots op jezelf te zijn.
- Sta je open voor nieuwe dingen en heb je meer energie en plezier.
- Durf je jezelf te zijn en voor jezelf op te komen.
- Sta je vrijer en evenwichtiger in je relaties met anderen.
- Heb je een zelfverzekerde uitstraling.

## EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Zelfvertrouwen
- Impact
- Assertiviteit
- Onafhankelijkheid

## INVESTERING

|                      |        |
|----------------------|--------|
| De training:         | €1.400 |
| Locatie en catering: | €210   |
| TOTAAL (excl. btw):  | €1.610 |

## TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/zelfvertrouwen>

## LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.

De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.



### ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A  
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

## OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)
- Oefenlaboratorium (oefenen met trainingsacteur)

In-company maatwerk mogelijk