



OPEN TRAINING

CONSTRUCTIEF DENKEN

BAAS IN EIGEN HOOFD

Constructief denken. Wie wil het niet kunnen? Want we zijn er maar druk mee, met onze gedachten. Zonder dat we het ons bewust zijn, gaat er aan vrijwel elke handeling een gedachte of emotie vooraf. Of zelfs een heel scala van gedachten en emoties. Op welke manier kun je daar het beste mee omgaan, zonder jezelf te verliezen in piekeren en malen?



DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN

We staan er niet dagelijks bij stil welk effect onze gedachten hebben. En toch zijn die er wel degelijk. Als je veel piekert, dan word je moe en chagrijnig. En als je veel aan plezierige dingen denkt, dan gaat je gezicht vanzelf in een blije plooi. Beide varianten missen hun effect op je omgeving niet.

Positief denken. Het klinkt zo gemakkelijk, maar hoe doe je dat?

Stap 1: Kies voor constructieve gedachten.

Jij bent zelf degene die denkt, dus aan jou de keuze waaraan je denkt. Gedachten komen en gaan. Jij bepaalt wat je ermee doet en hoe lang je in een gedachte blijft hangen. Of hoe lang de gedachte aan jou blijft hangen. Kortom, jij bent de baas over je gedachten. Niet andersom!

Je bent nog benieuwd naar stap 2? Dat is het inschrijfformulier voor deze training.

VOOR WIE?

Vooraf voor piekeraars, malers en doemdenkers. En voor jou, als je jezelf weleens in de weg zit met gedachten die met je 'aan de haal gaan'. Als je de wens hebt de kwaliteit van je gedachten te verhogen en als je daar zelf invloed op wil hebben.

Dus: als je er echt voor kiest om op een constructievere manier met je gedachten om te gaan.



INTAKE

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

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- Het ontstaan en het effect van onze gedachten: positief en negatief.
- Afstand nemen van je eigen gedachten.
- Gedachten die jouw positieve kijk op het leven belemmeren.
- Omzetten van belemmerende gedachten in helpende gedachten.
- Omgaan met onprettige emoties; er niet in blijven hangen, maar kiezen voor positieve gedachten.
- Constructief denken; een goede gewoonte in je dagelijks leven. Ook op mindere dagen.

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?

TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 1 dag.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

Je gaat niet veel denken, maar vooral doen. Dus niet teveel denken over je gedachten, maar aan de slag ermee. Dat lijkt misschien raar voor een training Constructief denken, maar al doende leer je (denken).

Je gaat naar je eigen gedachten kijken, je gaat ze onderzoeken, ermee spelen en keuzes maken. Al doende bepaal jij zelf wat je ermee wil en hoe je dat gaat doen.

Het wordt een persoonlijke, intensieve en inspirerende dag die je nog lang zal bijblijven. Leuk en leerzaam dus, En daarnaast lachen we veel. Want dat stimuleert positief denken.

NA DE TRAINING

- Kun je vanuit een neutrale positie naar je eigen gedachten kijken.
- Kun je –ook onverwachte- zaken evenwichtig overdenken, met aandacht voor beide kanten van de medaille
- Kun je afgewogen beslissingen nemen, dus niet alleen vanuit negatieve emoties en gedachten.
- Weet je hoe je rust in je hoofd kunt creëren.
- Sta je steviger en stabiel in je schoenen.
- Durf je meer te vertrouwen en te bouwen op je eigen gedachten.
- Heb je afspraken met jezelf gemaakt over hoe je je gedachten constructiever gaat inzetten.
- Ben je baas in je eigen hoofd!

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Positief denken
- Persoonlijke effectiviteit
- Eigenaarschap

INVESTERING

De training: €400
Locatie en catering: €70
TOTAAL (excl. btw): €470

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/constructief-denken>

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

OPTIE BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk

