



OPEN TRAINING

# ZELFREFLECTIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

## AAN DE SLAG MET JE KWALITEITEN EN VALKUILEN

---

Met de training Zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling leer je je kwaliteiten en ontwikkelpunten kennen en word je zelfbewuster. Je ervaart dat werken aan jezelf leuk is.



## ONTWIKKEL JIJ JEZELF?

**Je besteedt waarschijnlijk veel tijd aan het werken aan je opdrachten, taken of targets. Maar hoeveel aandacht heb je voor het werken aan jezelf? Waarschijnlijk doe je je werk al jaren prima. Je bent wie je bent en je functioneert grotendeels op ervaring. Misschien zelfs wel op de automatische piloot. Toch valt er altijd wat bij te leren. Als professional, maar ook op persoonlijk vlak. Bijvoorbeeld met de training Zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling.**

## VOOR WIE?

Als je jezelf in bovenstaande vragen herkent, dan is de training Zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling iets voor jou. Wil jij reflecteren op je eigen gedrag en het effect ervan? Op een afstand naar jezelf kijken en dan heel interessante dingen zien: mooi en minder mooi. We helpen je graag bij het (her)ontdekken van jouw sterke punten en je uitdagingen.



## 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

- (zelf)Reflectie: naar jezelf kijken vanuit diverse posities
- Comfortzone en ontwikkelzones: denken, voelen en doen, binnen en buiten je comfortzone
- Ontwikkelfases: (on)bewust en (on)bekwaam
- De bus met ikken: diverse rollen in werk en leven
- De ijsberg: over gedrag en ontwikkelbaarheid
- Kernkwadranten: kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën
- Feedback aan jezelf: blinde vlekken leren zien
- Luisteren naar je eigen wijsheid
- Advocaat van de duivel: jezelf kritische vragen stellen en eerlijk antwoorden
- Complimenten van jezelf, aan jezelf in dank aanvaarden

## 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

Een training over persoonlijke ontwikkeling kan niet anders dan heel persoonlijk zijn. Daarom gaan we ook in op de vragen en thema's die de deelnemers zelf inbrengen (dus we hopen dat je je eigen 'casussen' meeneemt). Omdat je van elkaar veel kunt leren, geven we jullie de ruimte om ervaringen en tips met elkaar uit te wisselen. Wij vullen dat aan met wat theoretische basisprincipes over ontwikkeling. Dat houden we beknopt, omdat je het meeste leert van het toepassen van deze theorie. Je gaat veel oefenen, onderzoeken en ervaren. Doen dus. Ook ga je op een praktische manier vanuit verschillende invalshoeken naar jezelf kijken. Het doel daarvan? Je gaat veel over jezelf leren, waardoor je zelfvertrouwen groeit. Ook omdat we aandacht hebben voor je sterke punten en hoe je die beter kunt benutten.

Het wordt een intensieve, persoonlijke en praktijkgerichte training, waar je de rest van je leven plezier van zult hebben.

De training in een notendop: veel oefenen, lekker praktisch, persoonlijk, inzichtgevend, resultaatgericht, laagdrempelig, prikkelend en fris. We gaan de diepte in, maar het is niet 'zwaar'. Want ook werken aan je persoonlijke ontwikkeling mag leuk zijn.

## NA DE TRAINING

- Heb je ervaren dat werken aan je persoonlijke en professionele ontwikkeling leuk en boeiend is
- Ben je zelfbewuster en ken je jezelf een stuk beter
- Ken je je persoonlijke kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen
- Neem je inzichten en inspiratie m.b.t. jouw ontwikkeling mee naar huis én naar je werk
- Kun je je eigen functioneren evalueren en weet je waar je aan gaat werken
- Sta je steviger in je schoenen
- Staat je persoonlijke effectiviteit op een hoger peil

## INVESTERING

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

## TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/persoonlijke-ontwikkeling>

## LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.  
De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.

## OPTIE BIJ DEZE TRAINING

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

In-company maatwerk mogelijk



### ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A  
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

