

## ONTWIKKELEN VAN ZELFVERTOUWEN

### Activiteitspool

GEDRAGSCOMPETENTIES

### Prijs/deelnemer

210,00 €

### Prijs/gereserveerde sessie

2.588,00 €

### Duur van de opleiding

Twee dagen van 7 uur opleiding en een halve dag van 4 uur opleiding.

### Contactpersoon

Charlotte MAHIEU Beheerster klantendossiers

cmahieu@erap-gsob.brussels

### Formule

Face-to-face

### Max. aantal deelnemers/sessie

15

### Prijs/sessie op maat

Neem contact met ons op

## Beschrijving van de opleiding

Zelfvertrouwen is een van de fundamenten voor persoonlijke en professionele ontplooiing. Zelfvertrouwen hebben op het werk betekent vertrouwen op de eigen vaardigheden en het vermogen om een bepaalde taak uit te voeren. Het is de beste manier om het vertrouwen van medewerkers te krijgen. Een medewerker die geen zelfvertrouwen heeft, heeft doorgaans een laag zelfbeeld, onderschat zijn eigen vaardigheden en vermijdt complexe taken. Dit geeft dan de indruk tegenover zijn team dat hij zijn werk naar anderen probeert door te schuiven. Dat kan leiden tot een onevenwichtige verdeling van de taken binnen een dienst en dus tot interpersoonlijke conflicten.

Door bij te dragen aan de persoonlijke ontplooiing van de medewerkers van de Brusselse openbare diensten wil de GSOB de inspanningen van de besturen ondersteunen om samenhang binnen de teams te vergroten en het leadership van de dienst- en departementshoofden te ontwikkelen

## Doelstellingen

De belangrijkste doelstelling van deze opleiding is om de cursisten te helpen een "actieplan" op te stellen op basis van doelstellingen inzake cognitieve en gedragsmatige vooruitgang voor zelfvertrouwen. Om dit te doen is het zaak om de cursisten te ondersteunen om hun eigen zelfvertrouwen te evalueren, net als hun manier om zich te doen blijken in de werkomgeving.

Aan het einde van de opleidingsmodule moeten de deelnemers in staat zijn om:

- de grondslagen van zelfbevestiging te ontdekken (hoe eigenwaarde en zelfvertrouwen tot stand komen, hoe deze te ontwikkelen en te bevorderen);
- zichzelf te beoordelen:
  - de manieren te identificeren waarmee hij zich uitdrukt, zijn autoriteit doet gelden, met kritiek omgaat, zijn zelfbeeld benadert, enz.
  - kennis te hebben van zijn zwakke punten en mogelijk pistes voor verbetering;
  - zijn fysieke en emotionele reacties te identificeren wanneer geconfronteerd met een nieuwe professionele uitdaging (nieuwe taken, nieuw project, enz.);
  - een realistisch zelfbeeld, gebaseerd op de omstandigheden, te ontwikkelen;
- een zelfverzekerde houding aan te nemen en te tonen (theatertechnieken, lichaamshouding, stem, ...);
- een "actieplan" op te stellen op basis van doelstellingen inzake cognitieve en gedragsmatige vooruitgang voor zelfvertrouwen.

## Doelgroep

Ces formations sont destinées aux agents des organisations exerçant des missions d'utilité publique au sein de la Région de Bruxelles-Capitale.

En contribuant au développement de l'épanouissement personnel des agents des services publics bruxellois, l'ERAP entend soutenir l'effort des administrations dans leur volonté de développer la cohésion d'équipe et le leadership des chefs de service et de département.

## Pedagogische methoden

Deze e-learningcursus is gespreid over 18 uur: 4 halve dagen van 3,5 uur + 4 uur asynchroon werk.

De opleiding is georganiseerd volgens drie beginselen: observeren, experimenteren en verankeren. Ze omvat ten minste de

volgende activiteiten:

- een individuele begindiagnose en een debriefing van het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde na afloop;
- een "actieplan" voorafgaand aan de zelfstudie;
- een periode van zelfstudie waarin de deelnemers de gelegenheid hebben de aanbevelingen die ze in de opleiding krijgen toe te passen;
- experimenteersessies, zowel individueel als in groep.

De opleiding is in wezen interactief en is gebaseerd op het principe van collectieve intelligentie en het gezamenlijk uitwerken van methoden.

## Inhoud

- de mechanismen van zelfvertrouwen: wat is zelfvertrouwen? Welke verbanden zijn er tussen zelfvertrouwen en eigenwaarde? Wat is onzekerheid en wat veroorzaakt dit? enz.;
- de gevolgen van een te laag of te hoog zelfvertrouwen;
- houdingen die nadelig zijn voor de eigenwaarde herkennen bij zichzelf en anderen, positieve en solidaire houdingen ontdekken;
- evaluatievragenlijst over eigenwaarde en zelfvertrouwen: opmaken van een individuele balans omtrent eigenwaarde, zelfvertrouwen en de manier om zich uit te drukken; bewustwording van het zelfbeeld;
- eigenwaarde ontwikkelen: opbouwen van het zelfbeeld, zelfmotivering en verantwoordelijkheidsgevoel tegenover voorbije en huidige ervaringen; beheersen van spontane schadelijke gedachten en die van anderen, enz.;
- praktijkgericht werken rond het beheersen van gevoelens van angst en onzekerheid;
  - een realistisch beeld kunnen uitdrukken van zijn professionele vaardigheden, met inbegrip van een nieuwe professionele uitdaging;
  - een "solide houding" aannemen tegenover kritiek en pogingen tot destabilisering;
  - werken aan het natuurlijke charisma en autoriteit; een context van zekerheid ontwikkelen
- praktijkgericht werken aan het vermogen om een klimaat van vertrouwen over te brengen in zijn professionele omgeving;
- praktijkgericht werken aan de opstelling van een "actieplan" op basis op basis van doelstellingen inzake cognitieve en gedragsmatige vooruitgang voor zelfvertrouwen.

## Beschikbaarheid in de catalogus

Beschikbaarheid (bij voldoende inschrijvingen) en voorwaarden gegarandeerd tot en met 31.07.2025