



Van projectie naar reflectie

'Persoonlijke groei in relatie met de ander'

Categorie: Coachingstraining

Doel:

	Trainingsduur: 1 dag 2 dagen	
Verminderen van werkdruk, stress en spanning.	✓	✓
Bewustwording van hoe eigen oordelen en referentiekader doorwerken in eigen gedrag en hoe projectie werkt.	✓	✓
Bewustwording van eigen oordelen.	✓	✓
Leren échte feedback geven door bij jezelf te blijven.	✓	✓
Delen van ervaringen.	✓	✓
Leer eigen overtuigingen kennen die ten grondslag liggen aan het eigen gedrag.	✓	✓
Inzicht in eigen kernkwaliteiten en valkuilen	✓	✓
Nieuwe opties benoemen om met een persoonlijke blokkade om te gaan.	✓	✓
Bewust ander gedrag vertonen.		✓

Doelgroep:

Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan. Medewerkers die bereid zijn hier een andere stap in te nemen.

Omschrijving product:

Deze groepstraining bevat een mix van informatie, oefeningen en het delen van de ervaringen. In deze training worden oefeningen gebruikt uit onder andere NLP (neuro linguïstisch programmeren) en CGT (cognitieve gedragstherapie).

Het programma in grote lijnen:

- Er wordt besproken wat projectie inhoudt, hoe medewerkers zichzelf, anderen en de wereld interpreteren en hoe dit uitspeelt in het dagelijks leven. De overtuigingen van iemand over zichzelf, een ander of de wereld bepalen hoe iedere situatie wordt geïnterpreteerd en welk gedrag wordt vertoond. Door bewustwording en reflectie worden overtuigingen aangepast en verandert de communicatie en gedrag naar anderen.
- We gaan samen op zoek naar ieders persoonlijke 'kernkwaliteiten', en men leert deze beter te benutten in het samenwerken met en voor anderen. Aan de hand van diverse oefeningen helpen we de deelnemers bewust te worden van hun 'ware' kernkwaliteiten en leren ze meer in hun eigen kwaliteiten te geloven en vertrouwen.

Tevens schenken we aandacht aan valkuilen, deze helder te leren herkennen en hiermee nieuwe mogelijkheden te scheppen. Het gevolg is een verschuiving van onbewust naar bewust gedrag, waarbij de automatische piloot uitgezet wordt en men zelf het stuur weer in handen neemt. Hierdoor ontstaat juist in moeilijke situaties de mogelijkheid persoonlijk te groeien en ieders eigen kernkwaliteiten optimaal te benutten.

Deze groepstraining kent twee varianten: Basis (1 dag) en Uitgebreid (2 dagen).

Resultaat:

	Trainingsduur: 1 dag 2 dagen	
Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen, overtuigingen en gedrag.	✓	✓
Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op anderen.	✓	✓
Feedback geven op een adequate wijze.	✓	✓
Delen van ervaringen en verbinden met anderen.	✓	✓
Inzicht in eigen kernkwaliteiten en valkuilen.	✓	✓
Bewuste keuze voor ander gedrag bij een persoonlijke blokkade.	✓	✓
Gedragsverandering m.b.t. de zorg/blokkade in de praktijk.		✓

Werkvorm en duur:

Groepstraining van één of twee dagen.

Uitvoerende:

Twee of drie trainers van OEEC (afhankelijk van groepsgrootte).

Tarieven:

Standaard tarieven:

Trainingsduur:	Groepsgrootte:	
	t/m 8	9-12
Basis (1 dag)	€ 3.148,33	€ 5.342,22
Uitgebreid (2 dagen)	€ 4.300,-	€ 7.567,78

Gecontracteerde tarieven:

Bij SLA-afspraken met de opdrachtgever

Trainingsduur:	Groepsgrootte:	
	t/m 8	9-12
Basis (1 dag)	€ 2.883,50	€ 4.808,-
Uitgebreid (2 dagen)	€ 3.870,-	€ 6.811,-

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training. Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer, geluidsinstallatie en stoelen. Vooraf is het gewenst om de locatie te

overleggen, zodat deze geschikt is voor de training. Indien één of meerdere onderdelen niet aanwezig zijn, dient dit bij de aanvraag gemeld te worden. De extra kosten worden in rekening gebracht tegen kostprijs plus 1 uur extra tijd voor het faciliteren. Het uurtarief bedraagt € 135,- excl. BTW. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen.

**Annulerings-
voorwaarden:
Rendement:**

Zie onze Algemene Voorwaarden.

OEEC doet bij elk individueel coachingstraject en bij elke training een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

Op basis van deze scores is aangetoond dat onze individuele coaching:

- De ervaren energie, motivatie, veerkracht en algehele vitaliteit verbetert;
- De participatie verbetert (Werkprestatie, taakprestatie, duurzame inzetbaarheid, ervaren werkdruk);
- Kosten bespaart; met elke punt verbetering in vitaliteit [schaal 1-7]:
 - € 1.706,- per persoon per jaar minder werkgeverskosten als gevolg van o.a. minder verzuim (€ 339,-) en productiviteitswinst (€ 1.293,-).
 - € 214,- per persoon per jaar minder zorgkosten (medicijn gebruik, contact specialist/therapeut, ziekenhuisopname).

Op verzoek is de effectrapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

Referentie wetenschappelijk artikel:

van Steenberg E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr;26(2):354-9.

Opmerkingen:

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponneerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/algemene-voorwaarden
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.oeec.nl