



## WORKSHOPS en TRAJECTEN

In deze brochure staat info over alle workshops en trajecten die Uit Jezelf aanbiedt. De basisworkshops vormen het fundament waar verder op gebouwd wordt. Onderwijsmensen mogen ook uit alle workshops kiezen. Wat bij 'Onderwijs' staat, is specifiek voor onderwijs.

Het toepassingsrendement verhoogt wanneer de groep een traject bestaande uit meerdere sessies aflegt. Tijd: van een halve dag tot meerdere dagen.

*Doe gerust zelf een voorstel!*

Neem zeker contact op. Dan bespreken we samen je vraag.

Lieve Vander Linden

[lieve@uitjezelf.be](mailto:lieve@uitjezelf.be)

0498 84 03 19

[www.uitjezelf.be](http://www.uitjezelf.be)



## Basis

### *Ik zie het zo! Over perceptie in communicatie*

In een team heeft iedereen zijn eigen mening en visie. En dat botst soms wel eens.

- Ben je verbaasd over de kritiek die je krijgt?
- Stuit je op weerstand wanneer je met goede bedoelingen iets duidelijk maakt?
- Reageer je soms te impulsief?

Tijdens deze workshop ontdek je wat er speelt in communicatie.

### *Goed contact, het begin van een goed gesprek*

De eerste woorden die je zegt en hoe je ze zegt, bepalen de teneur van het gesprek. Wordt het een goed gesprek of een gesprek vol weerstand? Na deze workshop ben je in staat om je gesprek zodanig aan te vatten, dat de andere bereid is om met jou in gesprek te gaan. Goed contact als basis voor een gesprek waar alle partijen zich goed bij voelen, ook al hebben ze verschillende meningen.

### *Effectief feedback geven. Omgaan met de feedback die je krijgt*

We zijn met zijn allen mondiger geworden en iedereen heeft wel een idee over hoe dit of dat aan te pakken. Daarnaast krijg je regelmatig professionele feedback. Of moet je zelf feedback geven. Feedback geven zodat de ontvanger er mee aan de slag gaat, is een kunst. Omgaan met de feedback die je krijgt, vraagt een zekere bereidheid om naar jezelf te kijken.

### *Voel je top, gebruik LSD!*

#### *Over luisteren, samenvatten en doorvragen*

Tijdens deze workshop leer je op een constructieve manier gesprekken te voeren door te luisteren, samen te vatten en door te vragen.

## Gevorderd

### *Slechtnieuwsgesprekken voeren*

Slecht nieuws brengen is niet makkelijk, niet leuk en roept heel wat emoties op. Tijdens deze workshop leer je de mechanismen kennen die werkzaam zijn voor, tijdens en na het brengen van slecht nieuws. Je ontdekt de rol van je eigen overtuigingen en emoties. Je leert hoe een slechtnieuwsgesprek te kaderen en hoe duidelijk en to the point een boodschap over te brengen.

### *Motiverende gesprekken voeren*

Iedereen weet dat gemotiveerde collega's productiever zijn en meer verantwoordelijkheid opnemen dan gedemotiveerde mensen. Daarnaast beleven ze meer plezier aan hun werk en voelen ze zich beter in hun vel. Motivatie komt meestal van uit de mensen zelf. Soms hebben ze een schouderklopje nodig. Als dat niet het gewenste effect heeft, is het tijd voor een motiverend gesprek met je collega. Niet elk gesprek levert echter het gewenste resultaat op. Tijdens deze workshop ontdek je waarom. Je leert de principes en de verschillende stappen van een goed motiverend gesprek.

### *Coachend leidinggeven. Coachende gesprekken voeren*

Soms is het nodig om als leidinggevende coachende gesprekken te voeren. Ook al ben je geen coach, toch kan je het gesprek zodanig voeren dat de je gesprekspartner nieuwe inzichten krijgt en hiermee aan de slag gaat.

### *Omgaan met weerstand. Omgaan met moeilijke klanten/collega's/leerlingen*

Word je regelmatig geconfronteerd met weerstand van een collega, van een klant, van een leerling? Dan is deze workshop iets voor jou. Je vertrekt vanuit een concrete situatie die je zelf aanbrengt. Je ontdekt de achterliggende mechanismen die spelen en kijkt wat het met je doet. Je krijgt tools aangereikt om vanUit Jezelf in je kracht te staan. Je evolueert naar een persoon die op een integere manier en vanuit mededogen omgaat met weerstand van de andere.

## **Persoonlijke ontwikkeling**

### *Van faalangst naar een vrij leven*

Faalangst bepaalt heel veel in je leven. Je blokkeert en verliest je potentieel. Tijdens deze workshop leer je hoe je je faalangst kan omzetten naar een vrij leven. Stap voor stap leer je jezelf kennen. Je krijgt technieken aangereikt en je doet inzichten op om uit je faalangst te stappen. De steun van de groep en het evalueren van je eigen ontwikkelingstraject tijdens de bijeenkomsten, maken dat je sneller evolueert naar een vrij leven.

### *Help, ik ben hoogsensitief*

Hoogsensitieve mensen zijn gevoeliger dan andere mensen voor externe prikkels. Hierdoor raken ze makkelijker overweldigd door hun omgeving. Toch hoeft hoogsensitiviteit geen last te zijn. Ontdek tijdens deze workshop hoe je je hoogsensitiviteit kan ombuigen van last naar gave.

### *Timemanagement van Uit Jezelf*

Slaag je er ondanks verschillende timemanagement technieken niet in om je tijd te managen? Dan ben je niet alleen. Heel wat mensen hebben moeite met hun tijdsindeling en -besteding. Tijdens deze workshop ontdek je de diepere oorzaken hiervan. Je gaat op een praktische manier aan de slag met je eigen antwoorden en ontwikkelingsuitdagingen.

### *Ontdek je professionele identiteit*

Hoe steviger je professionele identiteit, hoe steviger je leiderschap, hoe meer voldoening je uit je werk haalt. Zie deze praktische workshop als een traject van meerdere halve/hele dagen.

### *Assertief op het werk: durf neen zeggen*

Overkomt het je regelmatig dat je 'ja' zegt en dat je daar achteraf spijt van hebt? Tijdens deze workshop ontdek je het mechanisme dat werkzaam is achter je ja-zeggen. Eens je dat weet, leer je alleen 'ja' te zeggen als je er echt achter staat.

## **Team**

### *Teamontwikkeling. Ga voor een sterk team in een warm huis*

Zie [www.uitjezelf.be/teamontwikkeling/](http://www.uitjezelf.be/teamontwikkeling/) voor meer info.

### *Conflicten verminderen door effectief en verbindend te communiceren*

Het all-in traject. Meer info op [www.uitjezelf.be/communicatietraining/](http://www.uitjezelf.be/communicatietraining/). Hier ook mogelijkheid om in te schrijven voor de open training. Dit traject kan deel uitmaken van een teamontwikkelingstraject.

### *De kracht van delen. Durven (be)spreken*

- Wil je ideeën laten ontstaan vanuit je team?
- Wil je problemen met het gehele team bekijken zodat de oplossing vanuit het team komt?
- Wil je co-creatief aan de slag met je team?

Dan is deze workshop zeker iets voor jou en je team. Delen is een krachtige werkwijze om iedereen van het team op een serene manier aan het woord te laten. Je ontdekt elkaars visie en het gemeenschappelijke van het team komt naar boven.

### *Waar staan we voor? Wat is onze missie?*

Een groep mensen samen vormt nog geen team met een duidelijke visie en missie. Nochtans is weten waarvoor je team staat, juist hetgeen verbondenheid brengt in je team. Mensen voelen er zich thuis en zijn meer geëngageerd.

### *De samenwerking in je team bevorderen*

Samenwerken: gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ook al heb je een planning of zijn er afspraken gemaakt, het samenwerken verloopt niet altijd van een leien dakje. Er speelt immers veel meer mee dan we op het eerste gezicht denken. Tijdens deze workshop ontdek je de oorzaak van de mank lopende samenwerking. Je leert hoe luisteren en delen de samenwerking bevordert.

## Onderwijs

### *Leraar zijn is een werkwoord*

Wie we zijn bepaalt mee hoe we leraar zijn. Wanneer je identiteit als leraar te ver afwijkt van wie je bent, raak je gefrustreerd en misschien zelfs burned-out. Tijdens deze workshop krijg je meer zicht op je eigen identiteit en geef je van hieruit vorm aan je lerarenidentiteit. Wie je bent als leraar komt dan vanUit Jezelf. Dit geeft energie en meer werkplezier.

### *Mentorgesprekken voeren met leerlingen*

Steeds meer scholen bieden hun leerlingen de mogelijkheid aan zich te laten begeleiden door een leraar-mentor. Mentorgesprekken voeren is niet altijd evident omdat je weinig kennis hebt, ervaring mist, weinig tijd hebt of niet beschikt over een goed lokaal waar deze gesprekken in alle rust kunnen doorgaan. Heel wat leraren zijn dan ook terughoudend of angstig om zo'n gesprekken aan te gaan. Deze workshop biedt nieuwe inzichten, een theoretisch kader en praktische oefeningen om deze mentorgesprekken te begeleiden.

### *Coachende gesprekken voeren*

Als directeur, begeleider, coördinator, CLB-medewerker, ... heb je soms coachende gesprekken te voeren met leerkrachten, ouders of leerlingen. Je leert het gesprek zodanig te voeren dat je gesprekspartner nieuwe inzichten opdoet en verantwoordelijkheid opneemt.

### *Samenwerken in ondersteuningsnetwerken*

In een ondersteuningsnetwerk worden alle partners als gelijkwaardig gezien. Het is echter niet evident om met zoveel verschillende partijen (PB, directie, CLB, coördinatoren, competentiebegeleiders, ondersteuners, leerkrachten, zorgverstrekkers, ...) co-creatief samen te werken. Tijdens dit traject leer je co-creatieve gesprekken voeren. Je krijgt nieuwe inzichten mee over hoe effectief communiceren, je leert nieuwe communicatietechnieken aan en je krijgt een krachtig kader aangereikt om je gesprekken te voeren.

## *Debat in de klas*

Tegenwoordig geeft iedereen over alles en nog wat zijn mening zonder er wat dieper over na te denken. Het wordt een welles-nietesspelletje waar iedereen zijn gelijk probeert te halen. Met alle gevolgen van dien. Tijdens deze workshop modereer ik een debat met leerlingen over een door hen gekozen thema. Leerlingen leren luisteren naar andere standpunten, diepen hun eigen standpunten uit en passen deze eventueel aan. Ze ontdekken dat tegengestelde meningen een verrijking zijn voor het debat. Door vanuit een ander standpunt te leren kijken, brengen de leerlingen meer begrip op voor anderen en komen ze tot genuanceerdere oordelen. Contacteer me voor info en voorwaarden.

## Ontwikkelcirkels

Een *Ontwikkelcirkel*™ is een krachtige gespreksvorm om het vertrouwen en de **relationele bedrading** in je team te verstevigen. Het gaat niet over gelijk halen, wel over **nieuwe inzichten** opdoen, over kijken vanuit een **breder perspectief**.

Er zijn de **open** Ontwikkelcirkels over bepaalde thema's waar iedereen zich kan inschrijven.

Je kan met je **team** een Ontwikkelcirkel over een bepaald thema aanvragen.

Zie <https://www.uitjezelf.be/aanbod/ontwikkelcirkels/> voor meer info, data en om in te schrijven.

*Aanbod Uit Jezelf*

**Voor jezelf**

NLP-coaching  
Perfectionismecoaching  
Loopbaancoaching  
Hoe perceptie je communicatie beïnvloedt  
Emotioneel leiderschap  
Effectief en verbindend communiceren met NLP

**Voor je team**

Teamontwikkeling  
Ontwikkelingsgesprekken  
Allerhande workshops  
Effectief en verbindend communiceren met NLP  
Coachend leiderschap

Download het **gratis** 3-stappenplan voor emotioneel leiderschap via

[www.uitjezelf.be](http://www.uitjezelf.be)



*Sterker Uit Jezelf  
Steviger in je team*