



ANTHEOS
UITZICHT DOOR INZICHT

Training Persoonlijk Leiderschap



Stel je eens voor: jouw energie lijkt overvloedig. Je neemt alleen nog maar beslissingen waar je echt achter staat en je bent in staat om bewust ‘ja’ of ‘nee’ te zeggen. Je bent effectief en daardoor blij en gelukkig in wat je doet.

Dat is nog eens een scenario. Niet haalbaar? Zeker wel! In de training Persoonlijk Leiderschap staat jouw persoonlijke effectiviteit centraal en krijg je handvatten aangereikt waarmee je jouw invloed kunt vergroten. Je leert hoe je jouw doelen scherp stelt en hoe je in lijn met deze doelen keuzes maakt. Je leert hoe je zelf actie onderneemt om jouw omgeving mee te nemen en wat je kunt doen als dat niet lukt. En je leert hoe je aannames en angsten los kunt laten en hoe je dicht bij jezelf kunt blijven staan.

[Inschrijven voor deze training](#)

antheos.nl/inschrijven/training-persoonlijk-leiderschap



Wanneer je 'nee' denkt, maar 'ja' zegt

Een projectmanager staat bij de koffieautomaat en wordt benaderd door zijn opdrachtgever: 'Wil jij die opdracht even doen?'. De projectmanager denkt: 'Daar heb ik het eigenlijk veel te druk voor en het onderwerp spreekt mij ook niet aan'. Toch zegt hij: 'Ja prima, ik pak het op!'. Hij komt terug op zijn werkplek. Niet alleen met een kop koffie, maar ook met een project waar hij geen motivatie voor heeft.

Aan de slag!

In de training gaat het over hoe je de leiding kunt nemen in jouw eigen functioneren. Je leert hoe je effectieve keuzes maakt en hoe je jouw invloed op je omgeving kunt vergroten. Door je grenzen te bewaken, te staan voor wat jij belangrijk vindt en tegelijkertijd oog en oor te hebben voor de mensen om je heen. Handelen vanuit vertrouwen en niet vanuit angst is daarbij het belangrijkste uitgangspunt.

UNIEKE METHODIEK

1. Van inzicht naar gedrag

Wie wil jij zijn? Het is misschien een grote vraag, maar wel een hele belangrijke. De vraag maakt je bewust van hoe je de dingen aanpakt in het leven. Want ga maar eens na: in hoeverre komen de keuzes die je elke dag maakt overeen met degene die jij wilt zijn? Persoonlijk leiderschap vinden betekent de juiste keuzes maken en zelf de regie nemen. Dat is een proces. Het start met het in kaart brengen van hoe jij jezelf en jouw functioneren ziet, gevolgd door het formuleren van jouw wensen en doelen in het leven. En dan kan de boeiende reis beginnen. Gaandeweg zal je ontdekken waar jij energie van krijgt en wat je kunt doen om die vast te houden. Het resultaat: je haalt het beste uit jezelf én kunt daarmee anderen enthousiast maken om hetzelfde te gaan doen.

2. Gereedschapskist op maat

Ieder mens is uniek. Wat goed werkt voor de één, werkt bij de ander niet of zelfs averechts. Daardoor bestaat er geen eenduidig antwoord op de vraag hoe je persoonlijk leiderschap kunt vinden. Het is een individuele zoektocht met onze training als hulpmiddel.

Wij werken daarom niet volgens een 'vast programma', maar met een 'gereedschapskist' vol instrumenten: de methodes en technieken die er zijn om toe te werken naar resultaten.

Die gereedschapskist vullen wij aan de hand van de input die wij verkrijgen tijdens de intakegesprekken met cursisten, voorafgaand aan de training. In groepsverband gaan we

vervolgens aan de slag. Met praktische voorbeelden brengen we de stof tot leven. Zo weten we de kern te raken en bieden we ieder mens passende handvatten om in de praktijk mee verder te gaan.

"Ik kreeg instrumenten aangereikt waarmee ik een dag na de training al verder kon!"

3. Pragmatisch en empathisch

Iedere organisatie is anders, net als ieder mens. Wij leveren daarom tijdens de cursus maatwerk en combineren bedrijfskundige inzichten met een psychologische invalshoek. We zijn zowel pragmatisch als empathisch. We stellen scherp op wat er gebeurt 'in de mens' en zien hoe mensen onderling interacteren. We zorgen voor verbinding. En wat wij het meest belangrijk vinden: we weten dat er altijd nieuwe mogelijkheden zijn om beweging te brengen in situaties die vast lijken te zitten.



Wanneer je vastzit in patronen

Een teammanager voelt zich al tijden niet gelukkig op de werkvloer. Hij merkt dat zijn team niet lekker op hem reageert. Voor zijn gevoel spreekt hij de waarheid, maar het lijkt of anderen het niet kunnen horen. Ondanks zijn vele pogingen om zijn omgeving te veranderen, lijkt deze weerbarstig - wat de teammanager ook probeert. Een uitzichtloze situatie. Komt het ooit nog goed?

Aan de slag!

In de training leer je zelfsturend te zijn. Je leert hoe je zelf effectiever kunt handelen en hoe je daardoor meer invloed krijgt op je omgeving. Je leert hoe je patronen doorbreekt en de regie neemt in moeilijke situaties.

VOOR IEDEREEN

Iedereen kan werken aan persoonlijk leiderschap. Het is niet voorbehouden aan een bepaalde functie. De training is dan ook bedoeld voor professionals in de breedste zin van het woord: van projectleiders tot managers, van medewerkers tot opdrachtgevers. We richten ons op mensen die werken in een organisatie en binnen hun werkomgeving op zoek zijn naar meer transparantie, openheid en betere communicatie. Mensen die bereid zijn kritisch naar zichzelf te kijken en daardoor over drempels durven te stappen die ze wellicht zelf hebben opgeworpen. Met een duidelijk doel: effectiever worden. Niet alleen in je werkomgeving, maar overal.

Wanneer je gedachten je belemmeren

Een medewerker communicatie stapt het kantoor binnen. Het is haar eerste werkdag. Ze krijgt veel indrukken en ontmoet nieuwe collega's. Zo ook haar leidinggevende. De medewerker weet niet wat het is, maar ze heeft direct een naar gevoel bij deze vrouw. En hoe hartelijk de leidinggevende de weken daarna ook is, de medewerker krijgt het niet voor elkaar om dat gevoel los te laten. Elke dag groeit de tegenzin om naar haar werk te gaan een beetje meer. In hoeverre heeft dit gevoel nu werkelijk te maken met de leidinggevende?

Aan de slag!

In de training gaan we onder andere aan de slag met aannames. Hetgeen we voelen kan voortkomen uit verkeerde gedachtes van ons over anderen. Vaak handelen we (te) veel op basis van zulke aannames, maar kloppen die vooroordelen en het daaruit voortvloeiende gedrag eigenlijk wel? Hoe word je je bewust van die aannames in de praktijk en hoe voorkom je ze? Samen krijgen we inzicht in jouw motivaties en gedrag en richten we ons op de belemmeringen in jou die het optimaal benutten van jouw kwaliteiten in de weg staan.

PROGRAMMA | 4 CURSUSDAGEN

Intake | Online

1. Kennismaking tussen trainer(s) en cursist
2. Persoonlijke leervragen definiëren
 - Waar loop je tegenaan in je werk(omgeving)?
 - Met welke thema's wil je aan de slag?
 - Wat zou de persoonlijke opbrengst van de training voor jou moeten zijn?

Dag 1 | 9.30 uur tot 19.30

1. Kennismaking met de groep
2. Bewustwording: wie ben je en wat wil je? Aan de hand van onze beproefde methoden en technieken krijg je concrete handvatten om te werken aan persoonlijke doelen.
 - Ben je je bewust van je doelen en wensen?
 - Durf jij wel echt te kiezen?
 - Durf jij wel echt jezelf te zijn?
 - Kun jij je grenzen aangeven?
 - Ben je je bewust van hoe je overkomt?

Vanaf 19.30 uur: diner + hotelovernachting

Dag 2 | 9.00 uur tot 17.00 uur

1. Uit je comfortzone: aan de slag met uitdagingen in effectiviteit
 - Oefeningen en simulatie in groepsverband
 - Trainer(s) en medecursisten functioneren als spiegel
 - Inzicht verkrijgen in je gedrag en de impact ervan op anderen

Tussentijdse weken: 'Leren door te ervaren'

1. 4 weken lang aan de slag met wat je geleerd hebt.

Dag 3 | 9.30 uur tot 17.00 uur

1. Tussenevaluatie: hoe is het je afgegaan?
 - Voorbeelden bespreken
 - Wat ging er goed? Waar liep je tegenaan?
 - Hoe voelde het om anders om te gaan met werkpunten?
 - Nieuwe handvatten om nog dieper met de materie aan de slag te gaan.

Tussentijdse weken: 'Leren door te ervaren'

1. Toetsing van het geleerde in de praktijk gedurende 4 weken.

Dag 4 | 9.30 uur tot 17.00 uur

1. Terugblik op jouw persoonlijke ontwikkeling en de puntjes op de i.
 - Welke stappen heb je gemaakt?
 - Hoe voel je je?
 - Wat is er veranderd?
 - Wat neem je mee voor de toekomst?



NA DE TRAINING

Cursisten die de training hebben afgerond zijn het er allemaal over eens: ze hebben grote stappen gemaakt in hun persoonlijke ontwikkeling en ze nemen de regie over hun leven (meer) in eigen handen. Dit zijn de resultaten die je na de training kunt verwachten:

- ✓ Je weet beter wat jou drijft en wat je wilt
- ✓ Je bent je bewuster van je eigen functioneren
- ✓ Je weet hoe je het beste uit jezelf en uit anderen haalt
- ✓ Je durft meer echt te kiezen en voor je beslissingen te staan
- ✓ Je weet hoe je jouw invloed op je omgeving vergroot
- ✓ Je weet hoe je krachtig communiceert over je ideeën en belangen
- ✓ Je weet hoe je weerstand voorkomt en hoe je omgaat met kritiek

"Ik kwam erachter dat ik echt moet leren kiezen. En dat kiezen ook betekent dat je bepaalde dingen loslaat."

MEER INFO

Enthousiast over deze training Persoonlijk Leiderschap? **Klik op de button** voor een overzicht van de exacte data, locaties en kosten van de training Persoonlijk Leiderschap. Je kunt je direct inschrijven. Je vindt er ook een overzicht van onze andere trainingen (open inschrijving, in-company, trainingen op maat) en meer informatie over ons, onze achtergrond en onze visie.

antheos.nl/cursusoverzicht



CONTACT

Antheos

Keizersgracht 62-64

1015 CS Amsterdam

KvK-nummer: 75869519

Tel: +31 (0)6 53 209 461

E-mail: info@antheos.nl

[Inschrijven voor deze training](#)

antheos.nl/inschrijven/training-persoonlijk-leiderschap