Training: Omgaan met verlies en verandering

- Zou je willen begrijpen waarom we allemaal anders reageren op een bepaalde situatie?
- Kom je rouw en verlies tegen in je werk en wil je weten hoe hier bewust mee om te gaan?
- Wil je weten hoe jezelf als collega of verantwoordelijke te verhouden tot een situatie of persoon?
- Wil je leren welke functie onze gevoelens hebben en hoe ze misvorm raken als we ze niet als gereedschappen inzetten?
- Ervaar je een groot verantwoordelijkheidsgevoel naar je werk en/of collega's en resulteert dat wel eens in schuldgevoelens en een intern conflict?

Tijdens deze interactieve training verkennen we diverse onderwerpen.

Rouw op je dak

We maken kennis met alle mogelijke vormen van verlies. Denk hierbij niet alleen aan een overlijden, maar ook aan een ziekte, een scheiding, geldproblematiek, reorganisatie, of momenten waarop we beseffen dat we niet krijgen wat we verlangd, gewenst, of zo hard voor gewerkt hebben. Op zulke momenten zegt het leven; 'STOP! Even tot hier, en niet verder'.

De verschillende aspecten van de persoonlijkheid zorgen er vervolgens voor dat we hier allemaal anders op reageren. We staan dus ook stil bij verschillende vormen van rouwen en hoe je een ander daarin tot steun kan zijn.

Sprekende gevoelens

We staan stil bij de functies van onze natuurlijke gevoelens die we tegenkomen bij impactvolle gebeurtenissen. We onderzoeken wat er gebeurt op gedragsniveau wanneer deze gevoelens niet als hulpmiddelen worden (h)erkend.

Cirkels doorbreken

Hier staat onszelf leren kennen centraal. Wat gebeurt er als we de gevoelens schuld en schaamte tegenkomen, en wat heeft dit ons eigenlijk te vertellen. Je eigen inzichten werken direct als handvatten om deze gevoelens ook te (h)erkennen bij anderen tijdens je werk.

Aan de hand van een model leren we de rollen van dader, slachtoffer en redder te herkennen, wat je helpt om verantwoordelijkheid te nemen en je positie in conflicten duidelijk te bepalen.

Werkwijze

Om via Zelfkennis (het erkennen van eigen geschiedenis) tot Zelfinzicht (het herkennen van patronen en gedrag) en Zelfbesef te komen (het bewust handelen vanuit de inzichten die je hebt verkregen) werken we veel met persoonlijke voorbeelden. Dit biedt deelnemers direct de mogelijkheid om zelf persoonlijk en professioneel sterker te worden.

Aan het einde van de training krijgt iedere deelnemer het boek 'Leren leven met verliezen', geschreven door Marieke de Bruijn, als naslagwerk mee.

Optionele voorbereiding vooraf

Deelnemers aan deze training krijgen, ter voorbereiding, een schrijfopdracht toegestuurd. Het is de bedoeling dat zij deze opdracht voor zichzelf uitwerken voorafgaand aan de training, zodat de eigen ervaringen als verdieping mogen dienen tijdens de behandeling van de theorie. Deze opdracht wordt niet plenair gedeeld, al zijn deelnemers wel welkom hun antwoorden per mail naar de trainers toe te sturen.

Praktische informatie

Voor wie:
Deze interactieve training is uitermate geschikt voor therapeuten, sociaal werkers, bedrijfscoaches, pedagogisch medewerkers, zorgpersoneel, docenten, vertrouwenspersonen, loopbaanbegeleiders, coaches, leidinggevenden, personeel van de afdeling HR of personeelszaken en alle overige dienstbare rollen die binnen de organisatie werkzaam zijn.

Groepsgrootte:
De training heeft een maximale groepsgrootte van 20 deelnemers en gaat door bij het bereiken van een minimale groepsgrootte van 12 personen.

Duur:
De training duurt van 09:00 tot +/- 16:30 uur *(inclusief lunchpauze van 60 minuten)*
Het is ook mogelijk deze training van 13:00 tot 21:00 uur te laten plaatsvinden of op te delen in 2 of 3 kortere bijeenkomsten van 2 tot 4 uur.

Kosten:
Interactieve training: Omgaan met verlies en verandering - € 1.975,-
Werkt jullie organisatie met een persoonlijk ontwikkelingsbudget per medewerker, dan hanteren we een prijs van €175,- per individu die zich aanmeldt.

Het tarief is inclusief trainingsmateriaal, voorbereiding en kilometers.
Over bovenstaande tarief wordt geen btw in rekening gebracht.

Locatie
Deze training wordt verzorgd op locatie van jullie organisatie. In overleg kan dit ook plaatsvinden op een externe locatie.

Boeken of meer informatie:

Neem bij interesse of vragen gerust contact met ons op via;

info@centrumdebruijn.nl
+31(0) 6 483 069 38