



LEERTRAJECT

TALENTONTWIKKELING

FASE 1

Persoonlijk Leiderschap

Persoonlijk leiderschap gaat over het inzetten van je eigen kracht en expertise om datgene te bereiken dat je graag wil bereiken. Je niet laten leiden door anderen of door omstandigheden, maar door jezelf. Dat kan als je jezelf goed kent en weet wat jou drijft. Wat jouw doelen, normen en waarden zijn.

Persoonlijk leiderschap is weten wat je wil en weten waar je voor staat. Met deze kennis kan je je koers uitzetten en het pad bewandelen dat jou naar jouw doelen brengt.

FASE 2

Communiceren

Effectieve communicatie is een onmisbare vaardigheid in elke professionele context. Het vormt de basis voor samenwerking, leiderschap en innovatie. Tijdens de eerste stappen in een carrière worden trainees geconfronteerd met diverse uitdagingen: samenwerken in multidisciplinaire teams, presenteren van ideeën aan stakeholders en het navigeren van complexe gesprekken met collega's en klanten.

Communicatie is hierbij niet alleen het overbrengen van een boodschap, maar ook het actief luisteren, empathisch reageren en inspelen op verschillende communicatiestijlen.

FASE 3

Timemanagement

In een snel veranderende en veeleisende wereld van werk is timemanagement een van de meest waardevolle vaardigheden die je kunt ontwikkelen. Zeker in een fase waarin jonge professionals zowel nieuwe kennis opdoen als bijdragen aan uitdagende projecten, is effectief omgaan met tijd essentieel om te excelleren.

Tijdens een traineeship wordt veel gevraagd van deelnemers: ze nemen deel aan trainingen, werken aan praktijkopdrachten en bouwen aan hun professionele netwerk. Zonder een goede balans kan dit al snel leiden tot stress, gemiste deadlines en een gevoel van overweldiging. Timemanagement helpt trainees om prioriteiten te stellen, overzicht te behouden en productiever te werken.

FASE 4

Vitaliteit en energie

Vitaliteit is meer dan alleen fysiek goed in het leven staan. Ook je emotie, gedrag en sociale omgeving spelen een grote rol. Vitaliteit kenmerkt zich door emotionele weerbaarheid en veerkracht. Veerkracht zorgt ervoor dat je flexibel en optimistisch bent. En dat je negatieve gevoelens makkelijk kan omzetten naar positieve.

We hebben allemaal bepaalde persoonskenmerken en karakteristieken die ons kunnen helpen om onze vitaliteit te vergroten. Hoe zorg je ervoor dat jouw lichaam en geest in evenwicht zijn? Hoe vind je een goede balans, zeker in de eerste jaren van je werkende leven?

LEERTRAJECT

TALENTONTWIKKELING



FASE 5

Assertiviteit

Opkomen voor jezelf zonder een ander nodeloos te kwetsen; Assertiviteit is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Veel mensen hebben moeite om bewust voor zichzelf te kiezen en grenzen te stellen. Het kan best moeilijk zijn anderen te laten weten wat je denkt, voelt en wil en dan doe je jezelf tekort. Assertief voor jezelf opkomen is een vaardigheid die je kan leren.

FASE 6

Fouten leren maken

Bang voor ongewenste emoties bij het maken van fouten? Externe invloeden veroorzaken stress waar jijzelf de baas over kan zijn.

Hoe fijn is het als je door middel van de RET-methode beter kunt omgaan met irrationele gedachtes?



**MEER
WETEN?**



LEERTRAJECT

TALENTONTWIKKELING

FASE 1

Training: Persoonlijk Leiderschap

- Persoonlijk leiderschap: Intuïtie
- Persoonlijk leiderschap: Zelfkennis
- Persoonlijk leiderschap: Zelfsturing
- Persoonlijk leiderschap: Zelfvertrouwen

FASE 2

Training: Communiceren

- Beter luisteren: De vier niveaus van luisteren
- Beter luisteren: Bewust luisteren
- Beter luisteren: Samenvatten
- Beter luisteren: (Door)vragen

FASE 3

Training: Timemanagement

- Het Eisenhowermodel uitgelegd
- Prioriteiten stellen met het Eisenhowermodel
- Maak een goede planning

FASE 4

Training: Vitaliteit en energie

- Energiek in je werk
- Wat is mindfulness?
- Goed ademen
- Voorkom schermmoeheid bij thuiswerken
- Zo motiveer jij jezelf om gezonder te leven

FASE 5

Training: Assertiviteit

- Assertiviteit: Assertiviteitsniveaus
- Assertiviteit: Oefenen met assertief reageren
- Assertiviteit: Zo word je assertiever
- Assertiviteit: Grenzen stellen
- Podcast: Hoe werkt assertiviteit?

FASE 6

Training: Relativeren

- Kennismaking met Rationele Emotieve Therapie I
- Kennismaking met Rationele Emotieve Therapie II