

BVO trainingen eerste jaar

Jaar 1: Ik

1. Effectief Communiceren & DISC (met halve dag acteur)
2. Positioneren in een nieuwe organisatie (met halve dag acteur)
3. Vitaal aan het werk
4. Assertiviteit & Proactiviteit
5. Timemanagement & Resultaat
6. Storytelling & Presenteren
7. Boost je EQ: vergroot je succes
8. Persoonlijke kracht & Uitstraling

Effectief communiceren & DISC

In je werk zijn uitstekende communicatieve vaardigheden onmisbaar. Je hebt er veel profijt van om over juiste communicatietechnieken te beschikken. Daarnaast is het van belang om goed te kunnen luisteren. Goed luisteren werkt stimulerend voor je gesprekspartner en voorkomt misverstanden. Wil jij meer inzicht krijgen in hoe je effectiever kunt communiceren? Wil jij jouw gesprekstechnieken verder professionaliseren? Dan is deze praktijkgerichte training de juiste keuze.

We gaan aan de slag met thema's zoals LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen), non verbale communicatie en niveaus van communicatie. Voorafgaand aan de training maak je een DISC test en ontvang je een rapport waarmee je inzicht krijgt in je DISC-type/persoonlijkheidsprofiel. In de training analyseer je de uitkomsten en krijg je concreet inzicht hoe je jouw communicatie nog beter af kunt stemmen op de ander.

Jouw resultaat:

- Meer inzicht in je persoonlijkheid dankzij DISC
- Je hebt concrete inzichten hoe jij jouw communicatie kunt verbeteren, door bijvoorbeeld meta-communicatie toe te passen of naar een ander niveau te schakelen
- Je houdt structuur en de regie in een gesprek en kunt actief luisteren

We werken in deze training met een trainingsacteur.

Positioneren in een nieuwe organisatie

Ben je nieuw binnen een organisatie? Dan is het belangrijk om jezelf krachtig en professioneel te presenteren. Dat geeft vertrouwen aan jezelf en je nieuwe collega's. Ben jij onzeker over hoe je overkomt of vind je het eerste contact lastig? Volg dan deze training.

Je krijgt inzicht in hoe je overkomt en gaat aan de slag om dat te verbeteren. De trainer geeft je tips om jezelf krachtiger te presenteren en om meer zelfvertrouwen uit te stralen. Tijdens de training oefen je hiermee, zodat je direct het resultaat merkt. Daarnaast krijg je inzicht hoe je handig kunt netwerken en jouw netwerk kunt benutten.

Jouw resultaat:

- Je weet hoe je een goede eerste indruk kunt achterlaten
- Je hebt een beter inzicht in hoe je als persoon overkomt, communiceert en jezelf presenteert
- Je begrijpt de kracht van netwerken en hebt tools in handen hoe je dit kunt doen in jouw organisatie

Tip: kies deze training als (een van de) eerste! Dit helpt je een vliegende start te maken op jouw nieuwe werkplek.

In deze training werken we met een trainingsacteur.

Vitaal aan het werk

Vitaliteit is meer dan alleen fysiek goed in het leven staan. Ook je emotie, gedrag en sociale omgeving spelen een grote rol. Maar hoe zorg je ervoor dat jouw lichaam en geest in evenwicht zijn? En hoe vind je een goede balans tussen je werk en privéleven, zeker nu thuiswerken waarschijnlijk blijvend meer de norm wordt?

Met deze vitaliteitstraining leer je het herkennen van inefficiënt gedrag en een minder gezonde leefstijl bij jezelf en hoe je die blijvend verandert. Je vindt een betere balans in je werk en privéleven door bewust je dagen in te delen, met als resultaat een opgeruimd hoofd en meer energie.

Jouw resultaat:

- Je hebt inzicht in je eigen gezondheid en hoe je daarin verbetering zou kunnen aanbrengen
- Je vindt een goede balans tussen werk en privéleven en stelt haalbare doelen en prioriteiten
- kun je een energieke en ontspannen leefomgeving creëren.

Assertiviteit & Proactiviteit

Vind je het moeilijk om in sommige situaties assertief en duidelijk voor je mening of wensen uit te komen? Vind je het lastig om nee te zeggen, terwijl het echt niet kan? Wacht je soms te lang voordat je hulp vraagt? Na het volgen van deze training gaat het uitspreken van gedachten en gevoelens je makkelijker af, juist in situaties waarin anderen iets anders willen dan jij wilt.

In deze intensieve assertiviteitstraining leer je op te komen voor jezelf. Je communiceert assertiever, zowel verbaal als non-verbaal. Ook leer je om proactief te handelen en bijvoorbeeld hulp te vragen wanneer dit nodig is.

Jouw resultaat:

- Je kunt grenzen stellen op een professionele manier
- Je weet hoe je steviger over kunt komen en proactief kunt handelen
- Je hebt geleerd hoe je belemmerende gedachten om kunt zetten in effectieve gedachten

Timemanagement & Resultaat

Wil jij in korte tijd leren beter met je tijd om te gaan? In deze training ga je aan de slag met effectiever werken en efficiënt omgaan met je tijd. Dit kan een uitdaging zijn als je betrokken bent bij meerdere projecten en teams. En juist daar is het van belang dat je nadenkt hoe je je tijd het beste kunt besteden en inzicht kunt geven wanneer je zaken oppakt, wat je daarbij nodig hebt van anderen, etc.

Je krijgt zicht op tijdverspillers en leert prioriteiten stellen. Aan de hand van praktische tools krijg jij inzicht waar je tijd naartoe gaat en hoe je vanuit overzicht meer rust kunt inbouwen. Door duidelijk je taken en doelen vast te stellen, keuzes te maken en goed te plannen ga jij je tijd beter besteden en ben jij de baas over je agenda.

Jouw resultaat:

- Je kunt prioriteiten stellen
- Je weet hoe je jouw tijd zo efficiënt mogelijk kunt besteden
- Je bent je meer bewust van je focus en hebt handvatten om hier effectiever op te sturen

Storytelling & Presenteren

Wil jij ontdekken wat storytelling is? Leren hoe je jouw boodschap verwerkt in een pakkend verhaal? Volg dan deze training. Je leert over de basis van storytelling en gaat aan de slag met het ombouwen van jouw boodschap naar een pakkend verhaal. Zo komt je boodschap beter over en blijft deze hangen bij jouw publiek.

In deze training zul je ervaren dat wanneer je het vertellen van een verhaal inzet in je dagelijks werk of ook privéleven, je toehoorders op een andere manier gaan luisteren. Door, soms misschien wel wat taaie, feiten te verbinden middels een verhaal bereik je niet alleen het hoofd maar ook de harten van mensen en wordt je boodschap veel beter onthouden.

Jouw resultaat:

- Je weet waarom storytelling een krachtige manier is om je boodschap over te brengen
- Je weet hoe je een boodschap als verhaal kunt verwoorden
- Je brengt jouw verhaal met impact over in een presentatie

Boost je EQ: vergroot je succes

Emotionele intelligentie is het vermogen om jouw emoties zo in te zetten dat jij bereikt wat je wilt. Onze Emotionele Intelligentie, ook wel Emotionele Quotiënt (EQ) genoemd, is te ontwikkelen en te verbeteren. Wil jij leren hoe je dat doet?

Je gaat tijdens de training aan de slag met zelfkennis, inlevingsvermogen en communicatie. Je leert wat emotionele intelligentie is en hoe je principes van EQ in kunt zetten in jouw werk. Dit helpt jou je zelfkennis en inlevingsvermogen te vergroten, wat een positief effect heeft op jouw vermogen tot samenwerken.

Jouw resultaat:

- Je hebt inzicht in je eigen emotionele intelligentie
- Je vergroot jouw inlevingsvermogen zodat je beter kunt samenwerken
- Je kunt beter omgaan met eigen en andermans emoties

Persoonlijke kracht & Uitstraling

Wil jij je persoonlijke kwaliteiten en potentie ten volle benutten en inzetten? Wil je je krachtiger en met meer zelfvertrouwen opstellen en op de juiste manier inspelen op kansen en situaties in je werk? Dan is deze training de keuze die je ontwikkeling versnelt.

Tijdens deze training krijg je meer zicht op hoe anderen jou zien en wat je uitstraalt. Je leert waar jouw kernkwaliteiten liggen en hoe je deze bewust kunt inzetten. In deze training leer je hoe je je persoonlijke kracht kunt inzetten. Door aan de slag te gaan met zelfanalyse ontdek je je kracht, herken je je eigen blokkades en leer je hoe je die doorbreekt. Je durft je eigen kracht in te zetten en versterkt daarmee je persoonlijke kwaliteiten en uitstraling.

Jouw resultaat:

- Je weet welke aspecten een rol spelen bij je uitstraling en communicatie
- Je straalt zelfvertrouwen en kracht uit
- Je weet hoe je jouw kwaliteiten kunt benutten