



**Comprehensive
Empowerment**

Wijs en intelligent met emoties

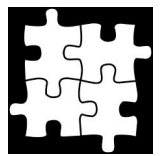
Van tijd tot tijd liggen boosheid, triestheid, angst, verrassing, afkeer, vrolijkheid... zijn, op het werk of in het privé, in de lijn van de dagelijkse normaliteit. Maar als onze emoties aan onze controle ontsnappen, anderen bereiken en schade aanrichten, dan heeft dat voor iedereen gevolgen. De prijs die te betalen is altijd te hoog.

Wat brengt me deze Workshop op?

- Bewust worden van mijn emoties
- Mijn empathie ontwikkelen
- Werken aan het creëren van een sfeer die prestatiegunstig is
- Het gamma van mijn gewone emoties diagnosticeren
- Analyseren wat ze in beweging zet
- Weten hoe tussen te komen voor dat ze schade aanrichten
- Me concentreren op mijn sterkten en mijn limieten kennen
- Proactief de feedback van anderen zoeken
- Mijn intermenselijke vaardigheden ontwikkelen



Begrijpen



Integreren



Uitoefenen

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!

Comprehensive Empowerment - Avenue du Domaine 181/11 Domeinlaan, Bruxelles 1190 Brussel
T-F +32 2 346 64 17 - M +32 475 44 14 63 - info@comempower.com - www.comempower.com



Comprehensive Empowerment

Agenda

Methodologie

DAG 1

- Basis emoties
- Het Goleman model
- Twaalf competenties ingedeeld in 4 clusters

- Zelfachting
- 4 communicatieniveaus
- Woede and angsten

- Innerlijke stem
- Negatieve verklaringen herformuleren
- Self-Fulfilling Prophecy

DAG 2

- Slechte luistergewoonten
- Actief luisteren
- Empathie
- Mirroring

- Invloedsprincipieën
- Conflict triggers
- Conflict-resolutie
- Resultaatgerichtheid
- Samenwerking



Subgroep discussies



Rollenspellen / Oefeningen



Tools, Modellen, Methoden



Illustratieve videos



Rollenspellen / Oefeningen

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!

Comprehensive Empowerment - Avenue du Domaine 181/11 Domeinlaan, Bruxelles 1190 Brussel
T-F +32 2 346 64 17 - M +32 475 44 14 63 - info@comempower.com - www.comempower.com