

# INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

## WERKEN MET JEZELF

Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten en valkuilen. Deze specifieke persoonlijkheidskenmerken zorgen voor uw unieke, eigen manier van reageren. Het kan zijn dat uw manier van reageren een patroon is geworden waar u last van heeft. Vaak speelt dit patroon zowel in het privé leven als op het werk. U kent het patroon en zou dat willen veranderen. Misschien heeft u al pogingen gedaan om nieuwe vaardigheden aan te leren, en toch stapt u steeds weer in dezelfde valkuil. Het doel van deze training is beter te leren omgaan met situaties op het werk die stressvol zijn. U leert situaties hanteren die voor u, met uw persoonlijkheidskenmerken, moeilijk zijn.

**Waar:** INTEND, Koggelaan 71 te Zwolle

**Voor wie:** Mensen die op het werk moeilijkheden ervaren door hun manier van reageren en bij wie het aanleren van vaardigheden (nog) tot onvoldoende tevredenheid heeft geleid in situaties waarin het gedragspatroon voorkomt.

**Start:** Minimaal 2 maal per jaar. (Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat).

**Tijd:** Bijeenkomsten van 2,5 uur.

**Frequentie:** 9 wekelijkse bijeenkomsten.

**Doelen:**

- Inzicht krijgen in uw eigen patroon van omgaan met problemen en deze leren omzetten naar wenselijk gedrag.
- Onderzoeken wat uw eigen kwaliteiten en valkuilen zijn en leren daar op adequate wijze mee om te gaan
- In staat zijn om op assertieve wijze om te gaan met collega's en verantwoordelijkheid nemen in het kiezen van positie ten opzichte van collega's
- Durven experimenteren met gedragingen.
- Versterken van effectiviteit van eigen gedragingen.
- Zicht krijgen op uw eigen manier van communiceren en het effect daarvan op anderen.
- Verantwoordelijkheid nemen voor het (voort)bestaan van het eigen werkplezier.

**Werkwijze:**

Een combinatie van verbale en non-verbale ervaringsgerichte oefeningen gericht op thema's als:

- kwaliteiten
- communicatie
- samenwerken
- flexibiliteit
- keuzes maken
- toekomstperspectief

**Kosten:** € 450,- exclusief BTW

**Informatie en/of aanmelden:**

Piet Kreuk, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, [p.kreuk@intend.nl](mailto:p.kreuk@intend.nl)  
Margreet Vries, gezondheidszorgpsycholoog, [m.vries@intend.nl](mailto:m.vries@intend.nl)

Na aanmelding vindt een kennismakingsgesprek plaats.