

Verbeteren van uw persoonlijke effectiviteit

Een Werkfit traject, gericht op het verbeteren van de persoonlijke effectiviteit, kan over verschillende onderwerpen gaan. De onderwerpen waaraan wordt gewerkt bepalen we in onderling overleg.

Veel voorkomende thema's bij het versterken van de persoonlijke effectiviteit zijn:

- Beter herkennen, leren accepteren en aangeven van grenzen
- Herkennen van eigen stressreacties en stressoren en leren reduceren van deze stressreacties
- Beter omgaan met mogelijke conflictsituaties op het werk
- Omgaan met top-down gedrag in werksituaties
- Innemen van eigen plek in werkrelaties (assertiviteit)
- Verwerken van verlieservaringen (baan, vroeger toekomstperspectief, gezondheid)
- Beter zicht op uw persoonlijke balans van in- en ontspanning
- Uitdagen en verminderen van angst en doemdenken ten aanzien van solliciteren

In een coaching traject werken we naast individuele gesprekken met thuiswerkopdrachten.