

Positief omgaan met verandering: Vergroot je weerbaarheid

Groep Nederlands

Training code	CGAAMBI1CD
Gesproken taal	Nederlands
Taal materiaal	Engels
Dagdelen	4
Kosten	€1.200,00 excl. BTW Geen extra kosten.

Wat is Positief omgaan met verandering: Vergroot je weerbaarheid

Dat de wereld verandert, dynamisch en onzeker is en nieuwe dingen van jou als professional vraagt, is inmiddels wel bekend. Vroeger had je houvast aan je rol, methodes, technieken en stappenplannen. Nu wordt er van je verwacht dat je flexibel bent, besluiten neemt in situaties waarin niet alle opties bekend zijn en dat je verantwoordelijkheid en eigenaarschap pakt.

Dat kan onzekerheid en stress veroorzaken. Gecombineerd met het feit dat velen van ons continu druk zijn is dat een vermoeiende combinatie. We staan in een overlevingsstand. Dit is verre van effectief, het put ons uit en blokkeert ons.

Maar stel je nou eens voor dat:

- je de eigenschappen versterkt die jij nodig hebt om je staande te houden tijdens onzekerheid,
- het werken in een situatie van niet-weten speels en luchtig verloopt,
- je de eerste stappen zet met het vertrouwen dat de volgende stappen ook wel lukken,
- je er op vertrouwt dat je het vermogen hebt om uit een onzekere of onduidelijke situatie te komen, ook al overzie je het nu nog niet,
- je jouw fundament versterkt door een heldere binnenwereld te creëren, die bestand is tegen de onzekere, dynamische en onrustige buitenwereld,
- je jezelf comfortabel voelt bij het niet-weten.

Hiermee gaan we aan de slag. Aan de hand van jouw praktijksituatie werken we aan het vergroten van je weerbaarheid. We staan stil bij een fixed en een growth mindset. Welke gebruik jij en helpt dat je?

We werken aan het versterken van de vier eigenschappen die je psychologisch kapitaal vormen, namelijk:

- hoop
- veerkracht
- optimisme

- zelfvertrouwen

In 4 dagdelen onderzoeken en verstevigen we deze eigenschappen. Tussen de trainingsdagen breng je wat je geleerd hebt in praktijk. Daarom is het belangrijk dat je minimaal één jaar werkervaring hebt en op dit moment aan het werk bent.

Voor wie is Positief omgaan met verandering: Vergroot je weerbaarheid

Je merkt dat je de eisen en dynamiek van de organisatie minder goed aan kunt. Je voelt je moe, gespannen en loopt op je tenen. Dit werkt blokkerend terwijl je juist innovatief en creatief bezig wilt zijn.

Je zoekt een training die je helpt weer op jezelf te vertrouwen en plezier te hebben in je werk en de uitdagingen die je omgeving je biedt.

Voorvereisten

We verwachten dat je minimaal een jaar werkervaring hebt en op het moment dat je de training volgt, aan het werk bent. Dat bied je de praktijksituatie die nodig is om hetgeen je in de training leert, direct toe te passen.

Doelstellingen

Na afloop van de training weet je hoe je je in dynamische, onzekere situaties staande kunt houden. Je hebt de kennis en technieken om met herwonnen zelfvertrouwen de toekomst tegemoet te treden.

Indien een copyright van derden van toepassing is op deze training, vind je het copyright op <https://academy.capgemini.nl/trademarks>

Op de producten en diensten die genoemd zijn in dit document zijn de Algemene Voorwaarden van Capgemini Academy van toepassing. Kijk voor de laatste versie op <https://academy.capgemini.com/>. De prijzen van genoemde producten en diensten zijn aan verandering onderhevig. Controleer ook voor de meest recente prijzen, onze website.

Over Academy

De professionals van Capgemini Academy bieden IT'ers wat ze nodig hebben. Onze mensen hebben een scherp oog voor drijfveren, aandacht voor talent en besef van specifieke omstandigheden. Ze bewegen tot beweging. Programma's die hun oorsprong vinden in het dagelijks werk van onze zowel didactisch als inhoudelijk onderlegde trainers wakkeren het vuur aan. Praktijkverhalen die vertellen hoe je problemen met IT en de mensen eromheen nou écht oplost doen de rest.

Een instituut als het onze helpt mensen en organisaties iedere dag weer het beste uit zichzelf en elkaar te halen. Bereidt hen voor op het zelfbewust aangaan van de uitdagingen van morgen. Stimuleert leer- en nieuwsgierigheid. Opdat IT'ers en hun werkgever beter, langer en intensiever met elkaar vooruit kunnen. Tot wederzijds genoegen.

Capgemini Academy. We transform IT professionals
academy.capgemini.nl

IN/3A-018.18