

Train je Veerkracht

Group Training

Training code	CGATRJKCD
Gesproken taal	Nederlands
Taal materiaal	Engels
Dagdelen	3
Kosten	€1.100,00 excl. BTW Geen extra kosten.

Wat is Train je Veerkracht

Je leert veerkracht ontwikkelen om weerbaar te zijn in een omgeving vol verwachtingen, eisen en mogelijkheden. Die veranderen ook nog eens regelmatig. Dat leidt tot prestatiedruk: het gevoel dat je meer moet kunnen, weten en doen dan je aankan. Op momenten kan dit overweldigend zijn je wordt meegesleept en verliest jezelf. We weten dat mede daardoor de uitval van mensen hoog is. Er is een duidelijke behoefte aan het versterken van veerkracht in deze veeleisende tijd.

De training is opgebouwd aan de hand van eigenschappen die succesvolle mensen vertonen en hen succesvol laten zijn. We hebben die gewoonten geselecteerd die gaan over jouw eigen effectiviteit, want jouw leven staat centraal in deze training.

In het eerste deel van de training leer je wat er nodig is om pro-actief te leven: je ontdekt hoe je vanuit je eigen waarden prioriteiten kunt stellen. We geven ook aandacht aan assertiviteit.

Het tweede deel van de training gaat over omgaan met stress. Je stelt een veerkracht-plan op en weet hoe je dat gebruikt om stabiel te blijven op uitdagende momenten.

Voor wie is Train je Veerkracht

De training is speciaal ontworpen voor diegenen die op zoek zijn naar een persoonlijke, krachtige en lange-termijn aanpak voor onze hedendaagse uitdagingen. Je krijgt inzichten en handvatten waarmee je veerkrachtig kunt reageren op de onvermijdelijke ups en downs van het leven.

Voorvereisten

Voor deze training zijn er geen voorvereisten

Doelstellingen

Na deze training heb je de zelfkennis en tools om je veerkracht te vergroten. Je basis is stevig en je weet hoe



je dit in je dagelijks leven kunt inzetten. Dit zorgt voor rust en overzicht op moeilijke momenten en meer zekerheid in het algemeen.

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