



FORMATION

Ontwikkeling van emotionele vaardigheden

Persoonlijke ontwikkeling

Professionele vaardigheden

Psychosociale risico's

CODE PRODUIT

E0603

Thématique

Emotionele vaardigheden hebben een positieve invloed op het psychosociaal welzijn op het werk.

Door mijn vermogen te ontwikkelen om me bewust te zijn van de betekenis van mijn emoties en die van anderen en ze te begrijpen en me er op gepaste wijze over uit te spreken, verhoog ik mijn kansen op welzijn op het werk.

De troeven van deze verworven vaardigheden zullen zich manifesteren in interpersoonlijke relaties binnen het team, in de motivatie, in de besluitvorming, in het delen van informatie, in de werkorganisatie...

Eigen emotionele vaardigheden ontwikkelen is een doeltreffende manier om sommige psychosociale risico's op het werk te voorkomen vanuit individueel en collectief oogpunt

Objectifs

Emoties begrijpen en emotionele vaardigheden ontwikkelen via praktijkoefeningen.

Programme

Inhoud van de opleiding:

- **Emoties begrijpen:**

- Wat is een emotie?

- Waartoe dienen emoties?

Nut en remming om de eigen emoties en die van anderen onder ogen te zien.

- Wat is emotionele intelligentie?

- **Praktijkworkshop «emoties in professionele omgeving»:**

- Emoties herkennen bij mezelf en bij anderen.

- Mijn emoties naar behoren uitdrukken.

- Mijn emoties in goede banen leiden.

Mijn emoties in goede banen leiden.

Méthode

De workshop wil actief, interactief en inductief zijn.

Een hele dag lang nadenken en uitproberen op basis van concrete oefeningen om het geleerde te kunnen integreren voor lange tijd.

Concrete rollenspelen die vertrekken van de reële context van de deelnemers, zorgen ervoor dat ieder individu het geleerde onmiddellijk in zijn/haar beroepspraktijk kan integreren.

De nadruk wordt ook gelegd op de ontwikkeling van de collectieve vaardigheden van de deelnemers (samen iets uitwerken, uitwisseling van goede praktijken...), wat het ontstaan van gemeenschappelijke praktijken in de hand werkt en de interne sociale ondersteuning versterkt.

Na afloop van de opleiding zullen de deelnemers over concrete hulpmiddelen beschikken om in hun dagelijks arbeidsleven toe te passen.

Public

Elk publiekstype, personeel in begeleiding en verzorging.