



## 1 - MODULE PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

# OMGAAN MET ONZEKERHEID

### Doel

Het doel van deze training is u te leren omgaan met onzekerheid en innerlijke onrust.

### Resultaat

Na het volgen van deze training bent in staat om beter om te gaan met onzekerheid en mogelijke angsten. De training voorziet in handvatten om de eigenwaarde te verhogen.

### Onderwerpen

- Omgaan met schuldgevoel.
- Doorbreken van standaardgedachten.
- Waardering en erkenning.
- Versterken van de eigen waarde?
- Hoe verander ik negatief naar positief?
- Van tobben naar mogelijkheden.

### Duur

De training bestaat uit 1 sessie van 3 uur plus een individuele coachingssessie van 1½ uur.

### Kosten

#### Individueel:

De kosten bedragen € 295,= per cursist.

#### In-company

De kosten bedragen € 195,= per cursist met een minimum van 3 en een maximum van 8 deelnemers per groep.