

INZICHTEN & TECHNIEKEN - Leven, Leren, Liefhebben en er toe doen!

- ❖ Type-bepaling Myers-Briggs (jouw type en de interactie met andere types)
- ❖ Big five
- ❖ G5-krachtenveld
- ❖ Positief Focussen (omklaptechniek / alles wat je aandacht geeft groeit)
- ❖ Interne Dialoog (positief communiceren met jezelf)
- ❖ Schematherapeutisch denken (disfunctionele patronen onderkennen)
- ❖ Verzwakkende en versterkende patronen (schema's / valkuilen)
- ❖ Mindfulness (De kracht van het hier-en-nu)
- ❖ Singletasken in plaats van multitasken / Doe het weloverwogen
- ❖ 7 Eigenschappen van effectief leidinggeven (o.a. Wees pro-actief)
- ❖ Ruimte tussen Stimulus & Respons
- ❖ Het Kwadrant van Covey
- ❖ Cirkel van Betrokkenheid, Aandacht & Invloed
- ❖ Actief en Re-actief reageren
- ❖ Doelen stellen (bereiken wat je wilt / de kracht van doelen)
- ❖ Grenzen stellen / assertiviteit
- ❖ S M A R T I - specifiek, meetbaar, aanvaardbaar, realistisch, tijdgebonden, inspirerend
- ❖ Energie-indicator (geeft een activiteit of contact energie of kost het energie?)
- ❖ A.N.G.S.T. (= een negatieve reizende emotie door ons lichaam)