

Productbeschrijvingen

Interventies, workshops en trainingen voor de medewerkers

2010



Lantian
Persoonlijke ontwikkeling

Interventies, workshops en trainingen voor de medewerkers

Deze brochure is in constructie

- [Outplacement](#)
- [Re-integratie](#)
- [Coaching en persoonlijke ontwikkeling](#)
- [Denken als krachtbron](#)
- [Emotionele intelligentie-het E-ig](#)
- [Persoonlijke presentatie van top tot teen](#)
- [Body language](#)
- [Faalangst op de werkvloer](#)
- [Stress en burnout](#)

Kijk voor een beschrijving van de onderstaande producten bij:

Interventies, workshops en trainingen voor de organisatie

- Competentiemanagement en -training
- Leerplannen/POP's
- Workshop Plateauen in de organisatie
- Verandermanagement / Workshop organisatie in verandering
- Workshop Bedrijfsbelang & individueel belang
- Workshop Resultaatafspraken
- Timemanagement
- Teamroles & teambuilding





Lantian
Persoonlijke ontwikkeling

- [Outplacement](#)
- [Re-integratie](#)

Coaching en persoonlijke ontwikkeling

Gericht werken aan het verbeteren van uw functioneren door uw persoonlijke kwaliteiten verder te ontwikkelen. Persoonlijke leervragen en ontwikkeling, met een hoog individueel rendement.

Lantian heeft workshops speciaal gericht op personal branding en empowerment; eigenmachtig worden, zelfmanagement, zelf actualisatie. Om u in staat te stellen eigenmachtig te beslissen en te handelen; ook methodieken gericht op individuen, groepen of organisaties om zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en positief zelfbeeld te vergroten.



Denken als krachtbron

Een informatieve workshop gebaseerd op het klassieke boek: Psycho-cybernetics and self-fulfilment uit de Verenigde Staten:

'Dat gedachten een mens kunnen maken en breken weet bijna iedereen. Minder bekend is het denkmechanisme dat aan deze denkprocessen te grondslag ligt. Hoe ontstaan onze denkprogramma's? Wat is hun uitwerking in het dagelijks leven? Boeiende vragen. Aan de hand van praktijkvoorbeelden werpen we een blik in de keuken van de geest waarin iedereen dagelijks bezig is met de bereiding van zijn droommaaltijd. Hoofdingrediënten zijn vrijheid, levensgeluk en de ontwikkeling van eigen talenten en idealen. Waarom mislukt zo vaak een gerecht dat werd samengesteld uit zulke waardevolle bestanddelen? Het antwoord is: door gebrek aan zelfvertrouwen en positief denken. Hiertegen bestaat maar één remedie: het denken bevrijden van elke vorm van negativisme; de sterke stoorzender die de ontplooiing van onze geestelijke functies belemmert. Voor dit leerproces is een mens hoogstens te jong, maar nooit te oud.' (Maltz, 2002)



- Self-fulfilment
- Positieve zelfinstructie
- Pro-actieve benadering

[Terug naar overzicht](#)



Emotionele intelligentie-het E-iq

Emotionele intelligentie; *'de boodschap die Daniel Goleman de wereld in zond'*. In zijn boeken beschrijft Daniel Goleman een nieuw paradigma voor het bedrijfsleven. In zijn eigen woorden: *'De regels op het werk zijn aan het veranderen. We worden steeds meer op een nieuwe manier beoordeeld: niet alleen of we slim en competent genoeg zijn, maar vooral hoe goed we onszelf en anderen kunnen beoordelen en hanteren'*

Wat is het effect van emotionele intelligentie in bedrijven, of juist het gebrek daaraan. Succes in het bedrijfsleven hangt in hoge mate samen met het onderkennen en goed kunnen hanteren van emoties. Emotionele vaardigheden van medewerkers blijken twee keer zo belangrijk te zijn als intellectuele en technische vaardigheden. En emotionele intelligentie is te leren. In dit onderdeel komt het effect van emotionele intelligentie, op bedrijf en organisatie en op de mensen die er werken, aan de orde. Ook komt de eigen EQ-factor aan bod en die van het bedrijf. Het biedt uiteindelijk persoonlijke handvatten om gedragingen verder te optimaliseren.

Persoonlijke presentatie van top tot teen

Een aangename persoonlijke presentatie van top tot teen versterkt het zelfvertrouwen. De buitenkant weerspiegelt de binnenkant. Persoonlijke presentatie van top tot teen wordt verzorgd door een zelfstandig stylist met eigen praktijk.

Body language

Uit onderzoek is gebleken dat de manier waarop we iets zeggen en onze verschijning bij een eerste ontmoeting nog belangrijker zijn dan de woorden die we zeggen. In de eerste vier minuten wordt eigenlijk de indruk al bepaald. Non-verbale communicatie heeft zeer veel zeggingskracht en communicatiedeskundigen beweren zelfs dat de uiterlijke verschijning meer dan de helft van de boodschap overbrengt. Zeker 55% van wat we zeggen wordt onbewust overgebracht door gelaatsuitdrukking en lichaamstaal. Verbazingwekkend, want dan hebben we nog niet eens onze mond open gedaan. Het stemgeluid brengt voor minstens 38% over van wat er nu eigenlijk wordt gezegd. Pas op het laatst, en zeker als het gaat om een paar ogenblikken, let de ander op wat u precies zegt. Dit draagt aan de totale meningsvorming nog maar 7% bij. Onze lichaamstaal zegt dus heel veel. Ons lichaam zelf is dan ook een belangrijk communicatiemiddel. Wat zeggen onze gezichtsuitdrukkingen, lichaamshouding, onze ogen?

In deze workshop verdiepen we ons in de subtiele spelregels van de non-verbale communicatie. Aan bod komen de belangrijkste aspecten van lichaamstaal. Waaruit bestaat uw non-verbale repertoire? Hoe leest u lichaamstaal? Wat doet u onbewust effectief en wat kunt u daar bewust aan toevoegen?

Een workshop voor iedereen die zijn of haar eigen communicatiekracht een nieuwe impuls wil geven.

[Terug naar overzicht](#)



Faalangst op de werkvloer

Angst en faalangst op de werkvloer is iets dat vaker voorkomt dan we denken. Het kan gaan om angst om in groepen zich te laten gelden bijvoorbeeld bij een vergadering, of om te spreken in het openbaar, of om initiatieven te nemen op het moment dat niemand anders dat net wat eerder doet. Angst en faalangst op de werkvloer is een niet veel besproken thema, maar het is er wel. We kunnen leren om met angsten om te gaan en om deze hanteerbaar te maken. Het zijn vaak onze gedachten die in zeer belangrijke mate ons handelen bepalen. Het aanleren van nieuwe gedachten en ander gedrag is iets waaraan dagelijks moet worden gewerkt. Maar het geeft een gevoel van euforie, om met zelfvertrouwen dingen te doen die u eerder zou hebben nagelaten. Om inzicht te hebben in wat u belemmert om assertief te zijn. Om te durven doen wat u altijd al wilde doen.

In deze workshop wordt met kleine groepen gewerkt, soms ook op individuele basis. Het volgende komt hierin aan bod:

- eigen persoonlijke presentatie
- het zelfbeeld en 360° feedback
- verschillende soorten angst; positieve- en negatieve faalangst
- de fysiologische kant van angst
- de cognitieve kant van angst
- niet-realistische gedachten en realistische gedachten
- positieve zelfinstructie
- verschillende coping-stijlen en uw persoonlijke coping-stijl
- omgevingsrol en eigen persoonskenmerken
- emotionele intelligentie, het E-iq
- een pro-actieve benadering
- uw persoonlijk actieplan.

Stress en burn-out

Iedereen heeft met stress te maken, zeker op het werk. Alles kan een bron van spanning zijn: de hoeveelheid werk, het tempo, de zoveelste reorganisatie, de eisen die aan u worden gesteld en de samenwerking met anderen. Hoe kunt u op een ontspannen manier uw werk doen? Deze workshop stelt u in staat stress meer te benutten als hulpbron en u er minder of minder lang door te laten verstoren.

Centraal staat:

- vergroten van uw stressbestendigheid
- stress als signaal
- ontspannen werken
- persoonlijk plan voor levenskracht
- werken aan een persoonlijk evenwicht.

[Terug naar overzicht](#)

