



# WEERBAAR OP JE WERK

Nieuwe vormen van werken vragen meer verantwoordelijkheid van medewerkers. Een veranderende markt kan er toe leiden dat medewerkers niet meer binnen de organisatie passen. En veranderingen in uw organisatie kunnen zorgen voor weerstand en onzekerheid op de werkvloer. Dit zijn enkele voorbeelden van situaties waarin medewerkers steeds intenser en vaker tegen hun eigen grenzen kunnen aanlopen, of over deze grenzen heen kunnen stappen, met alle gevolgen van dien. Om medewerkers, en daarmee organisaties, te ondersteunen in situaties waar grenzen, stress en eventuele onzekerheid een rol spelen, bieden wij de trainingen 'Weerbaar Werken' en 'Professionele Assertiviteit' aan.

## **Weerbaar Werken**

De training 'Weerbaar Werken' is onder andere in te zetten als ondersteuning op veranderingstrajecten, reorganisaties, (massa)ontslag, het nieuwe werken en preventie ziekteverzuim. De training zet medewerkers letterlijk (weer) terug in hun kracht, waardoor zij beter (blijven) presteren. Ook in situaties van verandering of weerstand, waar normaliter de prestaties dalen, kan het de medewerkers helpen om beter te gaan presteren. Binnen de training worden onder andere de volgende leerdoelen behandeld:

- De medewerkers leren letterlijk met beide benen op de grond te blijven staan in verschillende situaties.
- De medewerkers leren, door middel van o.a ademhalingstechnieken, zich beter en langer te concentreren en focussen waardoor zij minder stress ervaren en zelfverzekerder overkomen.
- De medewerkers leren lichaamsignalen van zichzelf te herkennen wanneer er iets gebeurt wat over hun grenzen gaat, waardoor zij sneller een stresssituatie voor zichzelf kunnen veranderen.
- De medewerkers leren op een professionele manier hun grenzen te stellen naar zichzelf, collega's, leidinggevenden en klanten.
- De medewerkers leren hun eigen kracht en mogelijkheden kennen en kunnen deze inzetten binnen werksituaties.
- De medewerkers leren in hun kracht te blijven staan in situaties waar ze hulp nodig hebben van anderen en zullen hulpvragen eerder en opener stellen.

Door middel van een ervaringsgerichte training worden er handvaten aangereikt die medewerkers direct kunnen toepassen binnen hun werk. Er wordt stilgestaan bij de positie waarin de medewerker zich bevindt en welke gevolgen de verandering heeft voor zijn/haar functioneren. Door middel van simpele oefenvormen leren de medewerkers een aantal technieken waarop zij kunnen terugvallen. De training richt zich op een houdingsverandering van de medewerkers naar zichzelf en het traject waar zij zich in bevinden.



**TRAINERSGROEP  
WEERBAARHEID  
NEDERLAND**



### Professionele assertiviteit

Binnen de training worden onder andere de volgende leerdoelen behandeld:

- De medewerkers leren letterlijk met beide benen op de grond te blijven staan in verschillende situaties.
- De medewerkers leren, door middel van o.a. ademhalingstechnieken, zich beter en langer te concentreren en focussen waardoor zij minder stress ervaren en zelfverzekerder overkomen.
- De medewerkers leren lichaamsignalen van zichzelf te herkennen, wanneer er iets gebeurt wat over hun grenzen gaat.
- De medewerkers leren op een professionele manier hun grenzen te stellen naar zichzelf, collega's, leidinggevenden en klanten.
- De medewerkers leren om te gaan met weerstand en tegenslagen in hun werk en hier vanuit hun eigen kracht mee om te gaan.
- De medewerkers leren om te gaan met (verbale) agressie of 'aanvallen'.

Door middel van een ervaringsgerichte training worden er handvaten aangereikt die medewerkers direct kunnen toepassen binnen hun werk. Er wordt gewerkt met voorbeelden vanuit de praktijk.

De meerwaarde van de training is dat er wordt geoefend met simpele technieken die in korte tijd zijn aan te leren. Er wordt vooral tijd besteed aan het ervaren en leren toepassen en minder aan het theoretisch kader ervan. Doordat de medewerkers zich bewust worden van zichzelf kunnen zij zichzelf beter sturen.

Binnen de training 'Weerbaar Werken' en 'Professionele Assertiviteit' wordt er met beproefde simpele technieken gewerkt, waarin lichaamsbewustzijn centraal staat, die snel door de medewerkers zijn aan te leren. Het is juist deze verfrissende manier van werken, waarbij de link met de praktijk constant gemaakt wordt, die zorgt voor een betere transfer naar de werkvloer. Beide trainingen kunnen incompany worden aangeboden, of er kan in een stijlvolle en rustige trainingslocatie worden voorzien. Er wordt gewerkt met kleine groepen, zodat het programma op de leerwensen van de medewerkers en de organisatie kan worden toegesneden. Indien gewenst is er de mogelijkheid van individuele coaching als aanvulling op de training.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met:

## TRAINERSGROEP WEERBAARHEID NEDERLAND

Boxbergerweg 46

7431PN Diepenveen

Tel: 0570-590523

[info@weerbaaropjwerk.nl](mailto:info@weerbaaropjwerk.nl)

[www.weerbaaropjwerk.nl](http://www.weerbaaropjwerk.nl)

