



Training

Persoonlijke Effectiviteit

Persoonlijke Effectiviteit

Sterker in je werk: grip op gedrag, tijd en energie

"Ik wil het goed doen, maar het voelt alsof ik geleefd word. Alles en iedereen komt eerst. Aan het eind van de dag ben ik op en heb ik toch niet gedaan wat ik wilde."

In je werk geef je veel. Aan collega's, aan medewerkers, aan klanten, aan de dagelijkse hectiek. Maar hoe zorg je dat je zelf overeind blijft? In deze training leer je bewuster keuzes maken, beter communiceren en je energie richten op wat écht belangrijk is. Voor meer rust, regie en veerkracht in je werk.

Voor wie?

Voor professionals in het sociaal domein, zorg- en welzijn, overheid en de IT-sector die zichzelf regelmatig voorbijlopen of het gevoel hebben geen grip te hebben, willen leren hoe ze effectiever omgaan met tijd, energie en verwachtingen, beter willen communiceren over grenzen en prioriteiten en willen reflecteren op hun eigen gedrag en keuzes in het werk.

Wat leer je in deze training?

Soms zit het niet in harder werken, maar in slimmer kiezen. In deze training krijg je inzicht in je eigen patronen en hoe je ze kunt doorbreken. Voor meer impact, minder stress en meer werkplezier.

Thema's die aan bod komen:

- Wat persoonlijke effectiviteit is en waarom het begint bij zelfinzicht
- Hoe je jouw gedrag, denkpatronen en stresssignalen herkent
- Hoe je bewust kiest waar je 'ja' en 'nee' tegen zegt
- Effectief communiceren over grenzen en verwachtingen
- Prioriteiten stellen en omgaan met werkdruk
- Hoe je je energie beter verdeelt over de dag en week
- Oefenen met situaties uit je eigen praktijk

Wat kun je na afloop?

- Je weet beter wat je energie geeft en wat energie vreet
- Je herkent je eigen valkuilen en stuurt daar bewust op
- Je communiceert duidelijker over wat je nodig hebt
- Je stelt grenzen zonder schuldgevoel
- Je hebt praktische strategieën voor meer rust, regie en voldoening in je werk

Praktische informatie

- Vorm: praktijkgerichte groepstraining
- Duur: twee dagdelen + terugkombijeenkomst
- Maatwerk: afgestemd op jullie werksituatie en teamdynamiek
- Extra: mogelijkheid tot individuele coaching of reflectiesessies

Wil je sterker staan in je werk zonder jezelf kwijt te raken?

Tijd voor hernieuwde focus en effectieve keuzes. Neem contact op via info@croan.nl of bel 040-3685068.



Het vraagt nét iets anders.

Onze trainers weten hoe gedrag voelt. Vaak zijn ze zelf ervaringsdeskundige of werken ze met een trainingsacteur. Geen rollenspel, maar échte situaties die raken én blijven hangen.

Daarbij volgen we de **code van Croan**:

- Analyseren: samen kijken naar wat er in gedrag gebeurt. Wat speelt er echt?
- Leren: oefenen in herkenbare situaties, met directe feedback.
- Verankeren: zorgen dat het blijft, met begeleiding na afloop.
- Zo ontstaat geen losse training, maar blijvende ontwikkeling.

Want reageren op gedrag? Dat vraagt nét iets anders.



Wil jij advies of deze training past bij jouw organisatie? Of heb je een vraag over een van onze andere diensten? Neem dan vrijblijvend contact op met Rutger van der Windt.

info@croan.nl
040-3685068