

# Kunnen loslaten en afstand nemen

Praktijkcursus van 2 dagen - 14u

Ref : LAC - Prijs 2024 : € 1 390 excl. BTW

Deze opleiding zal u helpen afstand te nemen en uw energie beter te kanaliseren naar de gebeurtenissen en mensen om u heen. Dankzij een actieve lesmethode leert u de relevante technieken van het loslaten te gebruiken om meer rust uit te stralen in uw privé- en beroepsleven.

## PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

De elementen van het loslaten herkennen

De effecten van loslaten identificeren op lichaam en geest

Technieken gebruiken om negatieve gedachten en hun effecten op uw gedrag onder controle te houden

Vragen formuleren die u in staat stellen zich te concentreren op de essentie om dingen in perspectief te plaatsen

## PEDAGOGISCHE METHODEN

Actieve lesmethode gebaseerd op evaluatie gedurende de volledige opleiding, oefeningen, uitwisselingen en het delen van ervaringen.

## HANDS-ON WORK

Zelfdiagnose, oefeningen, uitwisselingen, rollenspellen op basis van ervaring en suggesties voor verbetering.

## HET PROGRAMMA

laatste update: 10/2021

### 1) Begrijpen en definiëren van loslaten

- De definitie van loslaten: de principes, de oorsprong.
- Identificatie van het voordeel voor de persoonlijke ontwikkeling.
- Verandering, controle.
- Verleden, heden en toekomst: laten we ons bevrijden van de tijd.
- De huidige stand van zaken.

*Vragenlijsten over het begrip tijd, persoonlijke reflecties.*

### 2) De gevolgen van loslaten identificeren

- Redenen om los te laten in zijn beroeps- en privé-omgeving.
- Gezondheid, geest en welzijn.
- Luisteren naar zijn lichaam: "het lichaam is de tempel van de geest".
- Het belang om verwachtingen te veranderen.

*Zelfdiagnose. Werken aan uw eigen voorstellingen van angst, verplichtingen en schuld.*

### 3) Attitudes en gedrag aanpassen

- Identificeren wat u "vasthoudt" voordat u het loslaat.
- Zijn innerlijke stem laten zwijgen.
- Zich ontdoen van negatieve gedachten.
- Zijn kijk op anderen en gebeurtenissen verbreden.
- Zijn spanningsvelden afbakenen.
- Indicatoren herkennen: woede, schuldgevoelens, emoties, verlangens, teleurstellingen, angsten en bezorgdheid.

*Interpersoonlijke uitwisselingen: automatische gedachten herkennen en weerstaan.*

*Collectieve debriefing.*

## DEELNEMERS

Iedereen die anders met zijn energie wil omgaan en zijn welzijn wil verbeteren.

## VOORAFGAANDE VEREISTEN

Aucune connaissance particulière.

## VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De cursusleider die de cursus leidt zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vak kennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

## BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

## PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

## TOEGANGSMODALITEITEN EN -TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

## TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres [psh-accueil@ORSYS.fr](mailto:psh-accueil@ORSYS.fr) om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

#### 4) Zich op de essentie concentreren en zijn koers aanhouden

- Obstakels: weerstand, tegenwerkende krachten.
- Details van enkele technieken.
- Weerstand overwinnen door humor en creativiteit.
- De kunst van de eenvoud. Wat elimineren, wat behouden?
- Aanvaarding van wat uw zintuigen bevalt.
- Persoonlijke profielanalyse (PPA).

*Oefeningen, rollenspellen over cases van deelnemers. Analyse van praktijken.*

#### 5) Uw actieplan plannen

- Gebieden voor verbetering: hoeveel tijd?
- Uw doelstellingen en middelen.
- Loslaten plannen in uw agenda.

*Identificatie van gevoelige kwesties op basis van ervaringen uit het echte leven. Individueel actieplan. Formalisering van de aangewezen acties.*

## DATA

---

KLAS OP AFSTAND

2024 : 27 jun, 16 sep, 19 dec

BRUSSEL

2024 : 27 jun, 16 sep, 19 dec