

## Persoonlijke effectiviteit

code: PEF

### Voor wie is deze cursus bestemd?

Deze cursus is geschikt als u uw persoonlijk functioneren wilt verbeteren, uw zelfvertrouwen wilt vergroten en wilt leren om bewuste keuzes te maken. De cursus is daarmee interessant voor iedereen die vooruit wil in zijn of haar werk!

### Vooropleiding

Er is geen speciale vooropleiding vereist. U bent wel bereid om uw eigen gedrag door middel van zelfreflectie en in gesprek met anderen kritisch te onderzoeken.

### Duur en lestijd

De cursus duurt in totaal 6 weken.

U krijgt één keer per week 's avonds drie uur les.

### Inhoud

In deze cursus wordt aan de hand van persoonlijke beoordelings- en ontwikkelingsopdrachten aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

#### *Zelfkennis*

- Sterke en zwakke punten
- Omgaan met stress
- Persoonlijke presentatie

#### *Creatief denken*

- Balans tussen werk en privé
- Intuïtie
- Handelen vanuit eigen kracht

#### *Effectiviteit*

- Verantwoordelijkheid nemen
- Problemen oplossen
- Resultaat gericht werken

#### *Communicatie*

- Gesprekstechnieken
- Geven en ontvangen van kritiek
- Assertiviteit / grenzen stellen
- Omgaan met conflicten / onderhandelen

De cursus is zeer praktisch van aard. Naast een beknopt theoretisch deel, is er veel ruimte voor praktijkvoorbeelden en rollenspelen. Er wordt gezorgd voor een veilig leerklimaat.

### Examinering

N.v.t.

### Kosten

De cursuskosten bedragen € 275,- inclusief syllabus.

### Wijze van betalen

De cursuskosten dient u op de eerste lesavond per pin te voldoen.

### Leermiddelen

N.v.t.

### Studiebelasting

U moet rekenen op ongeveer twee uur per week.

## Solliciteren kun je leren

code: SKL

### Voor wie is deze cursus bestemd?

Hoe krijg je nu juist die ene, speciaal op jouw lijf geschreven baan? Hoe kun je een bedrijf ervan overtuigen dat jij de juiste persoon bent voor het vervullen van de vacature? We krijgen er vroeg of laat allemaal mee te maken. Soms word je gedwongen naar een andere werkkring uit te zien, omdat je overcompleteet wordt of omdat je het niet meer naar je zin hebt in je huidige baan. Soms is het ook een vrije keuze: je bent toe aan een nieuwe uitdaging.

### Vooropleiding

Er is geen speciale vooropleiding vereist. Wel is een goede beheersing van de Nederlandse taal gewenst.

### Duur en lestijd

De cursus duurt in totaal 4 weken.

U krijgt één keer per week 's avonds twee uur les.

### Inhoud

In deze cursus komen o.a. de volgende onderwerpen aan de orde:

#### *De arbeidsmarkt*

- Het analyseren van personeelsadvertenties
- Netwerken
- Zelfonderzoek

#### *De procedure*

- Curriculum Vitae
- De sollicitatiebrief
- Open sollicitatie

#### *Het sollicitatiegesprek*

- Voorbereiding
- Vragen
- Presentatie

### Examinering

N.v.t.

### Kosten

De cursuskosten bedragen € 140,-.

### Wijze van betalen

De cursuskosten dient u op de eerste lesavond per pin te voldoen.

### Leermiddelen

N.v.t.

### Studiebelasting

U moet rekenen op ongeveer twee uur per week.