

Onder de motorkap

Naast KATA baseren we de 4-daagse training voor medewerkers op verschillende, andere methodieken die ieder op hun eigen manier bijdragen aan persoonlijke ontwikkeling.

Hieronder lees je een kort overzicht van deze methodieken. Wil je er meer over weten of wil je weten wat ze voor jou betekenen? Neem dan contact met ons op en we vertellen je graag wat onze ervaringen uit de praktijk zijn.

NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. De methodiek is ontstaan door het bestuderen van mensen met uitzonderlijke kwaliteiten en bekwaamheden. De vragen, die onderzoekers sinds de jaren zeventig stellen, waren:

- Hoe komt het dat deze mensen veel beter in bepaalde zaken/vaardigheden zijn dan anderen?
- Is dat talent of speelt er meer?
- Wat denken en doen deze mensen anders dan vergelijkbare mensen? Denk hierbij aan vaardigheden in leiderschap over jezelf, leiderschap over anderen, doelen stellen en halen, stemmingen beïnvloeden en benutten, effectief communiceren.

ACT

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Het is een wetenschappelijk onderzochte methode voor mensen die meer voluit willen leven en die je praktische vaardigheden leert voor meer psychologische flexibiliteit. Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven, en zal je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn.

Systemisch werken

Systemisch werken is een manier om inzicht te krijgen in jouw eigen plek in een systeem, welk systeem dan ook, en je verhouding met de anderen in dat systeem. Het leert je waar belemmeringen zitten en waarom je steeds opnieuw vervalt in bepaald gedrag dat je belemmert in je ontwikkeling en groei.

Oplossingsgericht werken

Oplossingsgericht werken is een effectieve en praktische aanpak voor positieve verandering bij individuen, teams en organisaties. De krachtige resultaten verklaren de snelle groei van deze methodiek. Een kenmerkende uitspraak: 'Als iets werkt, doe er meer van. Werkt het niet, doe iets anders.'