

Sollicitatietraining

Om uw loopbaanwensen te kunnen realiseren zult u in de meeste gevallen moeten solliciteren. Een sollicitatieprocedure kan lang en spannend zijn, en het blijft vaak onduidelijk hoe men tot de keuze voor die ene kandidaat is gekomen. In de sollicitatietraining leren we u meer grip te krijgen op dat proces en hoe u de kans dat u als laatste eindigt kunt vergroten. In deze praktische training nemen we alle aspecten van het sollicitatieproces onder de loep en leren ze effectief in te zetten.

Waarom deelnemen aan deze training?

Deelname aan deze training is zinvol als u:

- vaak om dezelfde reden afgewezen wordt.
- goed weet wat u wilt, maar het idee heeft dit onvoldoende voor het voetlicht te kunnen brengen.
- al meerdere malen een goede tweede bent geworden of helemaal niet wordt uitgenodigd voor een gesprek.

Voor wie is deze training bestemd?

- Deze training is geschikt voor mensen die al goed zicht hebben op hun zoek- en persoonsprofiel en hun sollicitatievaardigheden willen aanscherpen en uitbreiden.
- Solliciteren is onlosmakelijk onderdeel van een outplacement-, reïntegratie- of tweede spoor traject. Het verbeteren van de sollicitatietechnieken vergroot uw succeskans.

Wat is het resultaat?

Na afloop van de workshop:

- Weet u hoe u een CV moet schrijven en hoe u die aan de vacature kunt aanpassen.
- Weet u hoe u een aansprekende sollicitatiebrief moet schrijven.
- Kent u de do's en don'ts van een sollicitatiegesprek.

Inhoud van de workshop

In de sollicitatietraining komen alle aspecten van het sollicitatieproces aan de orde: het vinden en analyseren van vacatures, het opvragen van meer informatie over de baan of het bedrijf in kwestie, het schrijven van een CV en sollicitatiebrief, de voorbereiding op een sollicitatiegesprek en het voeren van dat gesprek, het belang van een eerste indruk, bewustwording en eventueel bijstellen van de eigen presentatie, het omgaan met afwijzingen en de arbeidsovereenkomst.

Wil je deelnemen?

Duur:	3 dagdelen (1 hele en 1 halve dag), doorlooptijd 2 weken
Datum/data:	25 maart van 9.30 tot 16.30 en 8 april van 9.30 tot 12.30
Plaats:	Amsterdam
Trainer(s):	Marieke Brands en May Schoeber
Kosten:	deelname aan de workshop kost €375,- exclusief BTW per persoon.
In company:	niet van toepassing
Aantal deelnemers:	minimaal 6 en maximaal 12.

Hef je innerlijke belemmeringen op en leer succesvol te zijn

Wij willen allemaal graag succesvol zijn. Het gaat daarbij vooral om steeds beter gebruik te maken van onze eigen talenten en drijfveren, te doen waarvoor wij in de wieg gelegd zijn. Dat geeft ons voldoening en maakt ons gelukkig. Soms staan wij ons eigen succes in de weg, bijvoorbeeld door de negatieve gedachten of opvattingen die wij hebben over onszelf als persoon en ons functioneren. Of juist over anderen of over het leven zelf. Gebrek aan assertiviteit en onvoldoende zelfvertrouwen kan daarvan het resultaat zijn en op hun beurt weer leiden tot halfslachtigheid. In deze succestraining leert u uzelf en uw ambities te ondersteunen en krijgt u handvaten om uw belemmeringen te transformeren.

Waarom deelnemen aan deze training?

Redenen om deel te nemen aan deze training zijn bijvoorbeeld:

- Uw angst om fouten te maken weerhoudt u ervan om initiatieven te nemen en uzelf te profileren
- U ervaart onvoldoende zelfvertrouwen om uw ambities ten volle na te streven
- Uw gevoel voor eigenwaarde is onvoldoende om voor uzelf op te komen en/of u gaat het contact met anderen uit de weg
- U hebt het gevoel niet uit de verf te komen en/of bent ontevreden over uw prestaties
- U wilt werken aan belemmeringen die uw succes in de weg staan

Voor wie is deze training bestemd?

- Deze training is bestemd voor iedereen die zijn wensen wil realiseren en wil werken aan de innerlijke belemmeringen die succes in de weg staan. Die innerlijke belemmeringen kunnen bijvoorbeeld zijn: faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, subassertiviteit of de neiging zaken steeds uit te stellen.
- Deze training is een goede aanvulling op een loopbaan-, outplacement-, re-integratie- of tweede spoortraject voor diegenen voor wie het realiseren van hun loopbaandoelen gehinderd wordt door deze persoonlijke blokkaders.

Wat is het resultaat?

Na afloop van de training:

- Hebt u meer inzicht in uw kwaliteiten en durft u die beter te benutten
- Laat u uzelf meer leiden door uw eigen wensen en uw eigen visie
- Hebt u handvatten om met uw innerlijke belemmeringen om te gaan
- Durft u uzelf meer te laten zien en kunt u beter opkomen voor uw belangen

Inhoud van de training

In deze praktische training wordt aandacht besteedt aan het verhelderen van persoonlijke doelen en het realiseren daarvan in kleine, haalbare stappen. Succes wordt ondersteund door het creëren van inzicht in de eigen competenties en hulpbronnen, het aanleren van praktische manieren om met angsten en negatieve gedachten om te gaan, te leren uzelf te bekrachtigen en het aanleren van ontspanningsoefeningen voor de spannende momenten. Tussen de bijeenkomsten door brengt u het geleerde in de praktijk.

Wilt u deelnemen?

Duur:	3 dagdelen in 3 opeenvolgende weken (er is een vervolstraining van eveneens 3 dagdelen)
Data:	5, 12 en 19 april 2011, van 9.30 tot 12.30 uur
Plaats:	Amsterdam
Trainers:	May Schoeber en Marie Gast (www.loopbaanzakenamsterdam.nl)
Kosten:	deelname aan de training kost € 395,-- exclusief BTW per persoon.
Aantal deelnemers:	minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers (doorgang vindt plaats onder voorbehoud van voldoende deelnemers).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met May Schoeber: 06 1540 6851