

I AM WORTHY

I am Worthy

AIM

The course is the building block for any further development for learners.

DURATION

4 Days

CONTENTS

How are you compiled?
Meaning of self-esteem
Identification of self-esteem
Influence of self-esteem
How to improve your self-esteem

My dreams

My Vision
Path to my dream
Parts of my life
Obstacles
How to overcome obstacles

Communication

Elements of communication
Tone of voice, body language, value
Factors that play a role in communication
Levels of communication
Listen

DOELWIT

Die kursus is die boublok vir enige verdere ontwikkeling vir leerders.

DUUR VAN KURSUS

4 Dae

INHOUD

Hoe is ek saamgestel?
Betekenis van selfbeeld
Identifisering van eie selfbeeld
Invloed van selfbeeld
Hoe om jou selfbeeld te verbeter

My drome

My Visie
Pad na my droom
Dele van my lewe
Struikelblokke
Hoe om struikelblokke te oorkom

Kommunikasie

Betekenis van kommunikasie
Elemente van kommunikasie
Stemtoon, lyftaal, waarde
Struikelblokke in kommunikasie
Huiswerk

I AM WORTHY

Conflict handling

Meaning of conflict
Conflict management style
Conflicts from inside and outside
Forgiveness
Causes of conflict
Handling of conflict

Assertiveness

Self-maintenance questionnaire
Doormat
Aggression/anger
Assertiveness
Impact of self-confidence
Ways of communicating different styles
Role play
Fears that prevent self-sustaining behaviour
5 Finger self-sustaining communication
Exercises

GROUP SIZE

Maximum 20 learners

Konflikhantering/konflik bestuur

Betekenis van konflik
Konflikbestuurstyle
Konflik van binne en buite
Vergiffenis
Oorsake van konflik
Hantering van konflik

Selfhandhawing

Selfhandhawing vraelys
Deurmat
Aggressie/woede
Selfhandhawing
Effek van selfvertroue op selfhandhawing
Wyse van kommunikasie van verskillende style
Rolle spel
Vrese wat verhoed dat nie selfhandhawend optree
5 Vinger selfhandhawende kommunikasie
Oefeninge

GROEP GROOTTE

Maksimum 20 leerders