



“Begeleiding van Geestelike Leiers wat God se Kuddes versorg”

Tel: 051- 401 3995 | Epos: shepherd@ufs.ac.za

Like ons op Facebook: Shepherd Centre UFS  
NB: Die nuutste VBO-inligting word ook op Facebook geplaas.

Shepherd is trots om in samewerking met Talent & Wellness Management die volgende opwindende werkwinkel aan leraars te bied:

# GEBOU OM TE HOU

Reeks werkwinkels om die uitdagings van die bediening die hoof te bied

Orkoepelende Uitkomst van die Werkwinkel: Deelname aan die werkwinkel bevorder 'n dieper begrip van affek (gemoedstemming en emosies) en van die invloed en voordele van emosionele intelligensie op eie sowel as organisatoriese gedrag. Deelnemers leer dat emosionele intelligensie 'n positiewe impak op hul lewens- en werksukses het, en dat dit tot verhoogde vlakke van funksionering bydra. In organisasies waar die ontwikkeling van emosionele intelligensie voorkeur geniet is een van die uitkomst 'n meer positiewe organisatoriese klimaat.

## Vier blokke word deur kenners, elk van hul vakgebied, aangebied.

Aanbieders: Drs Annette Prins, Annette Wyers, Ronel van der Watt en Rozanne Raath

Datum: 18 – 20 Maart 2015 | Tyd: 08:30 – 16:00 | Plek: BloemCare Konferensie Sentrum – Langenhovenpark Bloemfontein  
VBO-Punte: 20 per blok | Voorlopige registrasie: SMS D54582 en u naam na 31029 | Koste: R960. U sal faktuur ontvang.

### Blok 1: Die 'Toolbox' van 'n Veerkragtige Leraar

#### Uitkomst van die 5 sessies:

- Evalueer aan die hand van die Maslach vraelys jou vlak van uitbranding
- Tekens en simptome van uitbranding: Emosionele uitputting; Depersonalisasie en Persoonlike Prestasie
- Psigometrie: Maslach Burnout
- Stres gedefinieër/Algemene wanpersepsies oor stres/Die invloed van stres op ons lewens/Oorsake en simptome van stress/Meer toepaslike hantering van stres
- Gedragstyle wat bepaal of jy slagoffer of wenner is
- Herken, verstaan en bestuur: Passiewe/ondergeskikte gedrag en Aggressiewe gedrag
- Leer hoe om effektief grense te stel, 'n aura van gesag te handhaaf en jou behoeftes/wense meer effektief te hanteer
- Psigometrie: Informele vraelys
- Identifiseer jou persoonlike voorkeure rakende tydsbestuur
- Identifiseer en verwyder tydmoers aktiwiteite
- Leer hoe om 'n strategie vir tydsbestuur in plek te plaas
- "Multi-tasking" – vriend of vyand?
- Veerkragtige denkpatrone
- Veerkragtige waardes, doelwitte en houdings
- Handhaaf 'n veerkragtige lewenstyl

UFSUV | UFSweb | UFSweb