

Vragen workshop 1 **POSitief COMmuniceren**:

Noteer alle antwoorden en geef ze samen met je opdracht af op Canvas.

Let op: iedere klasgroep heeft een andere deadline. Je tijdig afgegeven vragen en antwoorden + gemaakte opdracht = je toegangsticket tot de volgende workshop.

A. Verloop workshops:

1. Hoe kan je bijdragen tot een vlot verloop van de workshops zelfmanagement?

2. Hoe kan de lector bijdragen tot een vlot verloop van de workshops zelfmanagement?

B. Inleiding:

3. Wat roept het woord “zelfmanagement” bij jou op? Maak een wordcloud.

C. Vereiste attitudes van een Office Manager

4. Lees je vacature en analyseer ze. Dit doe je door de uitgedeelde tabel in te vullen en informatie te vergaren over het diploma, de vereiste kennis (kennen), vaardigheden (kunnen) en attitudes (zijn).

5. Wat zijn de attitudes van de ideale Office Manager volgens de vacatures van je klasgroep?

6. Welke attitudes uit de vacature heb je al? Noteer ze.

7. Welke attitudes uit de vacature heb je nog niet? Noteer ze.

8. Wat is volgens jou het makkelijkst/moeilijkst aan te leren? Leg uit waarom.
 - a. kennis?
 - b. vaardigheden?
 - c. attitudes?

9. Wat is een competentie?

POSitief COMmuniceren

Neem een POSitief voorbeeld

10. Doet de lachende smiley je aan iemand denken?
 - a. Aan wie?
 - b. Hoe is deze persoon? (attitudes)
 - c. Waaruit leid je dat af? (vaardigheden)
 - d. Hoe voel je je in aanwezigheid van deze persoon?
 - e. Welke kleine stap(pen) kan je nemen om net zoals deze persoon positief te communiceren?

Communiceer POSitief

11. Wat doe je zoal wanneer je negatief communiceert/positief communiceert? Non-verbaal? Verbaal? Leg uit aan de hand van een anekdote (bv. wat je gisteren/deze voormiddag hebt gedaan). Zet alles in een schema met vier kolommen. In de 4^{de} kolom zet je tips voor jezelf (voor verbale en non-verbale communicatie).
12. Wat gebeurt er met de inhoud van de boodschap als je negatief/positief communiceert? Vul het schema aan.
13. Hoe kom je over wanneer je negatief/positief communiceert? Vul het schema aan.

14. De manier waarop je praat, geeft onmiddellijk een indruk van wie je bent en hoe bewust je taal als communicatiemiddel gebruikt.

a. Welke specifieke woorden maken volgende zinnen «tot gezaag en geklaag»?

1. “Ik moet nog naar de fitness.”
2. Sandra is ziek en wij hebben presentatie vandaag. Typisch hé.”
3. “Dat is een dikke loser.”
4. “Het was een leuke presentatie, maar je praat heel snel. Ik kon totaal niet volgen.”
5. “Ik heb dat toch al gezegd.”
6. “Mijn trein was weeral te laat.”
7. “Waarom hebben wij altijd zo veel te doen?!”
8. “Hij doet nooit iets voor het groepswerk.”
9. Ik wil je niet afkraken als timemanager. Echt niet! Ik ben gewoon een geboren planner.
10. “Besef jij dan niet dat ik alles weer alleen heb moeten doen.”

b. Over welke categorie woorden gaat het?

-
-
-
-
-

Opdracht 1 POSitief COMmuniceren:

Deadline iedere klasgroep heeft een andere deadline. Die staat op Canvas.

Wat doe ik **zeker (= verplicht)**:

Ik pas "POS COM" **toe** gedurende minimum 3 uur (aan één stuk) d.w.z.:

Werkwijze;

- Verwoord je ervaringen, je indrukken POSitief;
- Zeg (in je binnenste) "POS" als je iets negatiefs verwoordt;
- Herformuleer je zin op een POSitieve manier wanneer je jezelf betraapt op negatief taalgebruik of anderen je erop attent maken;
- Noteer hoe het gegaan is. Wees concreet en pas het STARR-principe toe. Vermeld bij de R van Resultaat zeker ook hoe je omgeving je POSitieve COMMunicatie ervaren heeft.

Ik zoek POS-inspiratie d.w.z.:

- **Ik bekijk één van de twee TED-Talks en noteer voor iedere Ted-Talk welke actieplannen ik eruit haal voor mijn zelfmanagement**
 - o over omgaan met tegenslagen "The 3 A's of awesome" door Neil Pasricha
https://www.ted.com/talks/neil_pasricha_the_3_a_s_of_awesome?language=nl
- of
- o over je lichaamstaal en hoe die een impact heeft op je zelfvertrouwen
"Your body language shapes who you are" door Amy Cuddy
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=nl

Wat doe ik extra (= je kiest één van de volgende keuze-opdrachten en varieert ze van week tot week):

Ik maak de **POS.COM vibes** in me wakker:

1. met muziek:
Geef de titel van het nummer, de naam van de artiest en een woordje uitleg erbij:
waarom de muziek voor je helpt om POSitief te communiceren;
welke woorden je inspireren;

of
2. met een inspirerende POS.COM-quote. Vermeld waarom je deze quote zo krachtig vindt.

of
3. een spiekbriefje met drie persoonlijke “tips&tricks” die je helpen om door te zetten met POSitief COMMuniceren.

of

Ik hou een **POS-dagboek** bij gedurende 3 dagen:

4. ik schrijf iedere dag 3 positieve gebeurtenissen/activiteiten/zaken op.