

## Overzicht Alahaka Workshops

### **JW1. Zelfbewuster zijn – 1 dag**

- Wat maakt mij, mij?
- Mijn kompas
- Waar kom ik vandaan, waar ben ik nu, en waar ga ik naartoe?
- Mijn identiteit is mijn verhaal

### **JW2. Mijzelf managen – 1 dag**

- Lichaam & Geest als sterke basis
- Mijn mindset is bepalend: slachtoffer of speler, en Growth Mindset
- Mijn emoties begrijpen en ermee omgaan
- Goede gewoonten ontwikkelen

### **JW3. Mijzelf managen – Focus op veerkracht - 0,5 dag**

- Veerkracht, wat is het en hoe doe ik dat?
- Bronnen van veerkracht

### **JW4. Relatievaardigheden – 1 dag**

- Relaties: waarom zijn ze voor mij belangrijk en hoe doe ik het nu?
- Mijn netwerk van relaties
- Vertrouwen opbouwen in relaties
- Betere gesprekken voeren

### **JW5. Relatievaardigheden – een stapje verder met gesprekken – 0,5 dag**

- Lichaamstaal leren lezen
- Omgaan met conflict

### **JW6. Sociaal Bewuster zijn – 1 dag**

- Hoe kijk ik naar mijzelf en naar sociale media?
- Hoe kijk ik naar mensen die anders zijn dan ik?
- Hoe lees ik lichaamstaal?

### **JW7. Verantwoordelijke Besluiten nemen – 1 dag**

- Systemisch denken, de wereld loopt niet altijd via rechte lijntjes
- Hoe neem ik goede beslissingen?
- Financiële Planning

### **JW8. Solliciteren – 0,5 dag**

- Hoe bepaal ik waar ik op wil solliciteren?
- Hoe maak ik een goed CV en motivatiebrief?
- Hoe bereid ik me voor op een sollicitatiegesprek, en wat kan ik verwachten?