



PROGRAMMA

Mindstage Self-efficacy

“Self-efficacy is de kunst om jezelf positief te beïnvloeden, voordat je de wereld om je heen beïnvloed.”



INTRODUCTIE

Je herkent vast van die momenten waarop iets nieuws spannend voelt, of wanneer je twijfelt of je iets wel kunt. Juist dan maakt één overtuiging het verschil: self-efficacy. Dit is het vertrouwen in je eigen vermogen om te uitdagingen aan te gaan en daarvan te leren en te groeien. Het is de stille kracht achter elke stap je zet.

Tijdens de Mindstage Self-efficacy leer je hoe je die kracht bewust kunt versterken. Je ontdekt hoe gedachten, taal en gedrag elkaar continu beïnvloeden, en hoe je zelf de regie neemt over wat je denkt, voelt en doet. Door te reflecteren op successen, te leren van uitdagingen en je interne dialoog positief te sturen, ontwikkel je een mindset die groei vanzelfsprekend maakt.

Deze training is méér dan inzicht, het is een ervaring. Twee dagen waarin theorie, reflectie en praktijk elkaar versterken. Waarin je leert hoe motivatie ontstaat, hoe je met vertrouwen communiceert en hoe je elke situatie benut als kans om sterker te worden.

Self-efficacy is geen trucje, het is een levenshouding. Na deze training kijk je anders naar tegenslag, naar succes, en vooral naar jezelf en je omgeving.



Mindstage Self-efficacy

Dag 1: Ontdek de kracht van self-efficacy

- Self-efficacy in de praktijk: van inzicht naar toepassing
- Het Mindstage communicatiemodel: bewust beïnvloeden met impact
- De kracht van taal en de positieve interne dialoog
- Mindstage self-efficacy overtuigingen, deel 1
- Jouw interne voorstelling bepaalt jouw gedrag
- Het positief filter en de wetten van positieve beïnvloeding
- Het belang van Mindstage-doelen en subdoelen
- Borging via het Mindstage self-efficacy dashboard

Dag 2: Van inzicht naar impact

- De impact van communicatie op motivatie en verbinding
- Het geven en ontvangen van constructieve feedback
- Reflecteren vanuit nieuwsgierigheid
- Mindstage self-efficacy overtuigingen, deel 2
- Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag
- Veerkracht ontwikkelen bij tegenslagen
- Weerstand herkennen en ombuigen, zowel intern en extern
- Intrinsieke motivatie creëren en stimuleren

“The secret of change is to focus all of your energy not on fighting the old, but on building the new”

-Mindstage-



Van bewustwording naar groei

Self-efficacy is de sleutel tot duurzame ontwikkeling van jezelf, in je team en in je organisatie. Wie gelooft in zijn eigen vermogen om te leren, creëert ruimte voor groei, verbinding en resultaat.

De Mindstage Self-efficacy training biedt je niet alleen inzichten, maar vooral het bewustzijn dat verandering altijd begint bij jou.

Door de kracht van taal, gedachten en gedrag te leren benutten, ontwikkel je het vertrouwen om richting te geven aan jezelf en je omgeving. Je versterkt jouw vermogen om invloed uit te oefenen, doelen te realiseren en met veerkracht om te gaan met uitdagingen.

Self-efficacy is geen eindpunt, maar een voortdurende beweging. Elke stap die je zet, groot of klein, is een kans om sterker te worden, bewust te groeien en met vertrouwen te handelen.

Indien je vragen hebt, neem contact met ons op via:

Telefoon: 072-2340038

Email: contact@mindstage.nl

Website: www.mindstage.nl



MINDSTAGE

GROWING SELF-EFFICACY



Praktische informatie

Data & Locatie

- Startdatum: Elk moment
- Duur: 2 dagen verdeeld over 2 maanden
- Tijdsduur: 9:00 - 17:00 uur
- Locatie: In samenspraak

Investing

- Deelname: € 1.500,- euro (excl btw)
- Inclusief:
 - Trainingsmaterialen
 - Dag-arrangement

Aanmelden voor een persoonlijke intake

- [Mindstage Self-efficacy. — Mindstage](#)

Contact

- email: contact@mindstage.nl
- tel.nr: 072-234 0038

Tevens is er de mogelijkheid om dit programma intern te organiseren. Bij een interne training verzorgen wij een kick-off met alle deelnemers in plaats van een persoonlijke intake. Tijdens deze kick-off worden wederzijdse verwachtingen gemanaged. Neem voor de mogelijkheden contact met ons op via bovenstaande contactgegevens.



“De kracht van groei zit niet in wat je weet, maar in wat je gelooft over jezelf.”

-Mindstage-





Being genuinely curious about yourself, each other and the world brings you a **life full of discoveries.**