



Competenter

OPLEIDER VOOR DE (SEMI)OVERHEID

Uw collega's
gaven deze
training een

8,7

Persoonlijke effectiviteit in communicatie

Leer met meer zelfvertrouwen en daadkrachtiger communiceren

Vindt u het lastig om nee te zeggen, feedback te geven of uw standpunt te verdedigen in een conflict of een overleg? Dan is deze training iets voor u. In deze training geven we u inzicht in uw persoonlijke stijl van communiceren. Wij helpen u uw zelfvertrouwen te vergroten en leren u daadkrachtiger te communiceren en samen te werken.

Resultaat

Na de training:

- ✓ kunt u zelfverzekerder en daadkrachtiger optreden en communiceren;
- ✓ kunt u beter omgaan met spanningen en conflicten die kunnen ontstaan in werksituaties en (werk)relaties;
- ✓ heeft u meer zelfvertrouwen en bent u een stap verder in je persoonlijke ontwikkeling.

Voor wie

Iedereen die met meer zelfvertrouwen en daadkrachtiger wil communiceren.

Programma

- ✓ inzicht ontwikkelen in factoren die bepalend zijn voor uw gedrag en persoonlijke effectiviteit
- ✓ factoren herkennen die uw zelfvertrouwen ondermijnen (belemmerende gedachten, overtuigingen en zelfveroordelingen)
- ✓ uw eigen gedachten en kwaliteiten gebruiken om uw zelfvertrouwen te vergroten
- ✓ inzicht ontwikkelen in uw competenties
- ✓ hoe uw competenties optimaal te benutten;
- ✓ effectief communiceren, zowel verbaal en non-verbaal;
- ✓ constructief omgaan met zowel het geven en ontvangen van feedback en kritiek;
- ✓ uitkomen voor uw mening en wensen, ook in overlegsituaties;
- ✓ nee zeggen en grenzen aangeven;
- ✓ drempels en hindernissen, die 'een stap vooruit' in de weg staan herkennen en overwinnen;
- ✓ haalbare doelen stellen en reële voornemens maken (SMART-geformuleerd)

Werkwijze

De opzet van de training is praktijkgericht en flexibel en wordt aangepast aan uw leerwensen. Om inzicht te krijgen in uw leerwensen vindt er voorafgaand aan de training een telefonische intake plaats. Naast korte inleidingen krijgt u in de training verschillende methoden en oefeningen aangeboden om uw eigen gedrag, opvattingen en communicatiepatronen te onderzoeken. U experimenteert met nieuw gedrag aan de hand van simulaties en voorbeelden uit uw eigen praktijk. De trainer biedt haar deskundigheid en ervaring aan. Van u wordt nieuwsgierigheid, een actieve inzet en betrokkenheid verwacht. De maximale groepsgrootte is 10 deelnemers.

Trainster

Trainster is drs. I. (Inez) Kooger. Inez is in 1977 afgestudeerd als sociologe aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en ze is Master NLP. Sinds 1988 werkt ze als freelance trainster. Hierbij heeft het persoonlijk functioneren en welbevinden van mensen haar bijzondere interesse. Zij gaat ervan uit dat iedereen in staat is (uiteindelijk) zijn/haar eigen kwaliteiten en vaardigheden optimaal te kunnen gebruiken en inzetten op de momenten dat het nodig is. Dat vereist wel dat mensen bereid zijn om hun eigen gedrag, denken en voelen onder de loep te nemen.

Waar en wanneer

De training vindt plaats op 24 en 25 mei & 21 en 22 juni 2018 in Roermond.

Dag 5 wordt gepland in overleg met de deelnemers. De trainingen duren van 9.30uur - 16.30uur.

Prijs

De prijs bedraagt € 1.975,- inclusief lesmateriaal, koffie/thee/water en lunch en exclusief BTW.

Aanmelden

Wilt u zich aanmelden, download dan het [inschrijvingsformulier \(pdf\)](#) en stuur het ingevuld naar ons terug.

Meer weten?

Wilt u meer informatie, neem dan contact met ons op. Dat kan via info@competenter.nl of via het telefoonnummer 088 – 5551666.