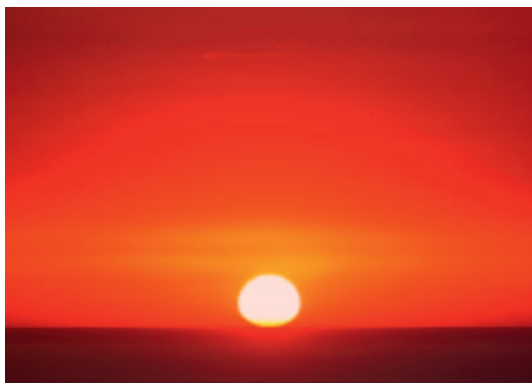


## Assertief Optreden in 4 maanden

4 MAANDEN

*U merkt dat u zich soms te gemakkelijk laat leiden door wat de ander wil en daarbij niet voldoende voor uzelf opkomt. Gaat u weleens situaties uit de weg, terwijl dat misschien helemaal niet nodig is? Wilt u leren uzelf met meer stevigheid te presenteren en beter vasthouden aan uw wensen en prioriteiten? Dan is dit de training die bij u past. Gedurende een langere periode gaat u aan de slag met verschillende aspecten van assertiviteit. U leert de ander tegemoet te komen, zonder uw eigen belangen uit het oog te verliezen. U brengt uw assertiviteit naar een hoger niveau.*



### Resultaat

- U hebt inzicht in uw kwaliteiten en belemmeringen
- U kunt zich krachtiger profileren op uw eigen wijze
- U reageert adequaat met respect voor de ander
- U kunt op effectieve manier 'nee' zeggen en uw grenzen aangeven
- U kunt lastige situaties beter inschatten en daar ook efficiënter mee omgaan
- U bent slagvaardiger in het geven en ontvangen van feedback
- U bent in staat uw standpunt overtuigend in te nemen en vast te houden

### Doelgroep

Iedereen die gedurende een langere periode wil leren bewuster, krachtiger en assertiever op te treden met respect voor de ander.

### Studiewijze

Voorafgaand aan de training vindt een schriftelijke intake plaats. Hierin stelt u uw eigen doelen vast die tijdens deze interactieve training centraal staan. U verkent uw eigen kwaliteiten en belemmeringen en leert daardoor uw assertiviteit te ontwikkelen. Het uitwisselen van ervaringen, praktijkopdrachten en praktijksimulaties zijn hierbij zeer waardevol. Tussen de bijeenkomsten door werkt u verder aan uw persoonlijke ontwikkeling door opdrachten en oefeningen.

### Duur

ICM verzorgt de training Assertief Optreden zowel als avond- als dagtraining. De avondcursus is van 19.00 tot 22.00 uur en heeft in totaal 8 bijeenkomsten. De dagcursus is van 09.30 tot 17.00 uur en heeft in totaal 4 bijeenkomsten. De hele training duurt 4 maanden.

### Avond

Amsterdam – ma	Den Haag – ma	Utrecht – ma
Breda – di	Eindhoven – di	Zwolle – di
Den Bosch – di	Rotterdam – ma	

### Programma

- Inzicht in uw eigen gedrag en houding
- Effectief feedback geven en ontvangen
- Beïnvloeden van gedachten en gedrag
- Omgaan met keuzes en dilemma's
- Vergroten van uw zelfvertrouwen
- Ruimte innemen, grenzen stellen en 'nee' kunnen zeggen
- Overtuigend uw mening en ideeën uiten
- Prioriteiten stellen
- Herkennen van non-verbaal gedrag
- Effectief omgaan met lastige situaties
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

### Dag

Amsterdam – vr – zat <sup>1)</sup>	Utrecht – vr – zat <sup>1)</sup>
Eindhoven – vr – zat <sup>1)</sup>	Zwolle – vr – zat <sup>1)</sup>
Rotterdam – vr – zat <sup>1)</sup>	

De training start in mei 2011, oktober 2011, januari 2012, maart 2012 en mei 2012.

<sup>1)</sup> U kunt de door u gewenste dag kiezen. Indien u deze training overdag volgt, neemt u deel aan het dagarrangement (à € 37,50 per dag).

### Investering

€ 1.590

De totale investering is excl. btw.

### Advies en inschrijving

Voor uw vragen staan onze adviseurs u graag uitgebreid en deskundig te woord. Telefoonnummer 030 – 29 19 888. Het inschrijfformulier vindt u achter in de brochure of op internet ([www.icm.nl](http://www.icm.nl)).

Deze training biedt ICM ook In Company aan.