

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 cursus 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 cursus 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
- Herkennen van non-verbaal gedrag
- Effectief omgaan met lastige situaties
- Praktijksituaties en voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

Dag

Amsterdam – vr – zat ¹⁾	Utrecht – vr – zat ¹⁾
Eindhoven – vr – zat ¹⁾	Zwolle – vr – zat ¹⁾
Rotterdam – vr – zat ¹⁾	

De cursus start in oktober 2010, januari 2011, maart 2011 en mei 2011.

¹⁾ 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). Voor de avond geldt een drankarrangement (koffie/thee) van € 4,90 per avond.

Investing

€ 1.590

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).

Deze training biedt ICM ook In Company aan.