

Assertief Optreden

2 DAGEN

Merkt u weleens dat u situaties die u als moeilijk ervaart liever uit de weg gaat? En zou u sterker, zelfbewuster en weerbaarder willen zijn ten opzichte van uw collega's? Dan is de training Assertief Optreden een waardevolle stap in uw ontwikkeling. Bij assertief optreden gaat het erom dat u op een prettige wijze voor uzelf kunt opkomen en zelfbewuster optreedt met respect voor de ander. Uw zelfvertrouwen wordt vergroot.



Resultaat

- U bent in staat uw mening duidelijk naar voren te brengen en aan te geven wat u wilt en bedoelt
- U krijgt inzicht in overtuigingen en gedachten die u belemmeren of ondersteunen
- U leert problemen en conflicten niet uit de weg te gaan, maar juist op te lossen
- U neemt eerder initiatieven en bent actiever betrokken bij situaties in uw organisatie
- U bent beter in staat u te profileren en vergroot uw zelfvertrouwen
- U stelt een persoonlijk actieplan op

Doelgroep

Iedereen die beter voor zichzelf wil opkomen, bewuster wil optreden en assertiever gedrag wil vertonen.

Studiewijze

De training start met een schriftelijke intake. Op basis van deze intake stelt u uw leerdoelen vast, welke tijdens deze interactieve training centraal staan. Door onder meer praktijkopdrachten en rollenspelen leert u uw assertieve vaardigheden te ontwikkelen en op uw werk (en privé) toe te passen. Het is mogelijk om uw eigen praktijksituaties in te brengen.

Duur, data en plaatsen

2 dagen. De training wordt verzorgd in Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Den Haag, Eindhoven, Den Bosch en Zwolle.

Training: di 25 mei – di 1 juni 2010

Training: di 22 juni – di 29 juni 2010

Training: di 5 aug – 12 aug 2010

Training: di 7 sep – di 14 sep 2010

Training: di 28 sep – di 5 okt 2010

Training: di 16 nov – di 23 nov 2010

Training: di 25 jan – di 1 feb 2011

Training: di 8 mrt – di 15 mrt 2011

Training: di 24 mei – di 31 mei 2011

Training: di 21 jun – di 28 jun 2011

Maximale groepsgrootte: 12 personen

Investering

€ 895

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement.

Programma

- Inzicht krijgen in eigen gedrag en optreden
- Effectief feedback geven en ontvangen
- Overtuigend uw mening geven
- Grenzen stellen, 'nee' zeggen wanneer u dat wilt
- Verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag
- Omgaan met lastige gesprekken en conflicthantering
- Herkennen van non-verbaal gedrag
- Gedrag in groepen
- Vergroten van uw zelfvertrouwen
- Praktijksituaties en voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

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.