

Assertief Optreden in 4 maanden

4 Dagen of 8 Avonden

Heb je moeite met nee-zeggen? Laat je je te gemakkelijk de mond snoeren? Of ben je geneigd moeilijke situaties uit de weg te gaan? De training Assertief Optreden in 4 maanden leert je op te komen voor jezelf zonder de relatie met de ander te schaden. Je ontdekt de interne blokkades die je tegenhouden om bijvoorbeeld je gevoelens uit te spreken of grenzen aan te geven. Door vier maanden actief te oefenen gun je jezelf de tijd om deze blokkades weg te nemen en krachtig gedrag aan te leren. Omdat je sterker in je schoenen komt te staan, nemen anderen je meer serieus.

Resultaat

- Je kent je kwaliteiten en belemmeringen
- Je bent je meer bewust van je gedachten en gevoelens
- Je zegt waar het op staat en geeft vriendelijk doch beslist je grenzen aan
- Je voelt je sterk, ook in lastige situaties
- Je kunt heldere feedback geven
- Je communiceert vanuit zelfrespect en respect voor anderen
- Je hebt geoefend met lastige situaties uit je eigen praktijk

Doelgroep

Deze training is voor iedereen die intensief wil leren om bewust, krachtig en assertief te communiceren met respect voor de ander.

Duur

ICM verzorgt de training Assertief Optreden in 4 maanden als avond- en als dagtraining. De avondtraining is van 19.00 tot 22.00 uur en heeft in totaal 8 bijeenkomsten. De dagtraining is van 9.30 tot 17.00 uur en heeft in totaal 4 bijeenkomsten. De hele training duurt 4 maanden.

De training start in oktober 2020, januari 2021, maart 2021, mei 2021.

Avondopleiding

Amsterdam – ma – di ¹⁾ Den Haag – ma – di ¹⁾ Maastricht – ma – di ¹⁾
 Arnhem – ma – di ¹⁾ Eindhoven – di Rotterdam – ma – di ¹⁾
 Breda – di Enschede – ma – di ¹⁾ Zwolle – di
 Den Bosch – di Groningen – ma – di ¹⁾ Utrecht – ma – di ¹⁾

Dagopleiding

Amsterdam – vr – za ¹⁾ Den Haag – vr – za ¹⁾ Maastricht – vr – za ¹⁾
 Arnhem – vr – za ¹⁾ Eindhoven – vr – za ¹⁾ Rotterdam – vr – za ¹⁾
 Breda – vr – za ¹⁾ Enschede – vr – za ¹⁾ Utrecht – vr – za ¹⁾
 Den Bosch – vr – za ¹⁾ Groningen – vr – za ¹⁾ Zwolle – vr – za ¹⁾

1) Je kunt zelf een dag kiezen.

Programma

Dag 1 – Weten wat je wilt

- Wat wil je bereiken? Doelen, wensen en behoeften duidelijk krijgen
- Wat is assertiviteit?
- Hulp vragen en nee zeggen zonder schuldgevoel
- Aan de slag... een gevoelsdagboek bijhouden

Dag 2 – Weten wat je voelt

- Wat willen je gevoelens je vertellen?
- Je interne criticus: bondgenoot of vijand?
- De kunst van actief luisteren
- Feedback geven zonder de ander te kwetsen
- Aan de slag... een logboek gedachtenschema bijhouden

Dag 3 – Weten wat je kunt

- Gedachtenpatronen doorbreken: wat als moeten willen wordt
- Communiceren vanuit eigen kracht: kwaliteiten en valkuilen
- Non-verbale communicatie: wat vertel je zonder het uit te spreken?
- Effectief omgaan met manipulaties
- Aan de slag... reactiestrategieën toepassen

Dag 4 – De puntjes op de i

- Daadkrachtig en respectvol conflictsituaties oplossen
- Oefenen met lastige situaties uit je eigen praktijk
- Aan de slag... met je persoonlijke actieplan

Studiewijze

Groeien gaat niet vanzelf. De training Assertief Optreden omvat een mix van hulpmiddelen waarmee ICM je groeiproces maximaal ondersteunt. Je kleurt dit proces zelf in met persoonlijke leerdoelen en vanuit je eigen praktijk.

Intake | Met de online intake geef je aan wat je leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken; zowel voor jezelf als voor de trainer. Je persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

De trainer | De trainer is een vakexpert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Bijeenkomsten | De bijeenkomsten zijn gericht op interactie met je trainer en medecursisten. Met afwisselende werkvormen doe je kennis en inzichten op en oefen je met vaardigheden. Er is veel ruimte voor de inbreng van eigen praktijksituaties en -voorbeelden.

ICM-videoserie | Een reeks korte filmpjes vat de theorie van Assertief Optreden samen. Ideaal als voorbereiding en als naslagwerk. En te bekijken waar en wanneer je maar wilt.

Persoonlijk Actieplan | Aan het eind van de training schrijf je een persoonlijk actieplan. Zo zorg je ervoor dat je doorgaat met leren, ook nadat het traject is afgerond.

ICM-certificaat | Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Investing



De investering bedraagt € 1.690.

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement of € 10 per avond voor het avondarrangement. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie.

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie www.icm.nl/btw.

Advies & inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website.

-  [Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888](tel:030-2919888)
-  [Offerte aanvragen of inschrijven \[www.icm.nl/aop-4m\]\(http://www.icm.nl/aop-4m\)](http://www.icm.nl/aop-4m)

Deze training biedt ICM ook In Company aan (www.icm.nl/maatwerk).