

Assertief Optreden

2 Dagen

Je merkt dat je je soms te gemakkelijk laat leiden door wat een ander wil en daarbij niet voldoende voor jezelf opkomt. Ga je weleens situaties uit de weg terwijl dat misschien helemaal niet nodig is? Wil je jezelf met meer stevigheid presenteren en beter vasthouden aan je wensen en prioriteiten? Dan is deze training een waardevolle stap in je ontwikkeling.

Je leert de ander tegemoet komen zonder je eigen belangen uit het oog te verliezen. In deze training krijg je in korte tijd veel praktische handvatten om je assertiviteit naar een hoger niveau te brengen.

Resultaat

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

Studiewijze

Voorafgaand aan de training vul je een persoonlijk intakeformulier in. Hierin stel je je eigen doelen vast die tijdens deze interactieve training centraal staan. Je verkent je eigen kwaliteiten en belemmeringen en leert daardoor je assertiviteit te ontwikkelen. De praktijkopdrachten, praktijksimulaties en uitwisselen van ervaringen zijn hierbij zeer waardevol.

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

Duur, data en plaatsen

De training wordt verzorgd in Alkmaar, Amsterdam, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Heerenveen, Maastricht, Roermond, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

Training: wo 19 jun – wo 3 jul 2019

Training: vr 13 sep – 27 sep 2019

Training: wo 9 okt – wo 30 okt 2019

Training: wo 6 nov – wo 20 nov 2019

Training: vr 17 jan – vr 31 jan 2020

Training: di 3 mrt – di 17 mrt 2020

Training: vr 8 mei – 22 mei 2020

Training: di 9 jun – di 23 jun 2020

Maximale groepsgrootte: 12 personen

Programma

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

Doelgroep

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

Investering

De investering bedraagt € 995.

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

📄 Offerte aanvragen of inschrijven www.icm.nl/ao

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