Persoonlijke Effectiviteit

Blijf met vertrouwen en voldoening werken, ook als je werk steeds iets anders van je vraagt.



Verwachtingen veranderen, nieuwe werkwijzen volgen elkaar op en je werkdag verloopt regelmatig anders dan gepland. Je past je aan en gaat verder. Maar juist als je gewend bent om door te gaan, schiet de vraag hoe je zelf het liefst werkt er gemakkelijk bij in. In de training Persoonlijke Effectiviteit onderzoek je wat jou energie geeft en hoe je je kwaliteiten beter benut. Je leert bewuster kiezen, duidelijker je grenzen aangeven en patronen doorbreken die jou niet helpen. Zo vind je een manier van werken die je beter tot je recht laat komen en ook na de training blijft zorgen voor meer energie en voldoening.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.790,-
Aantal locaties	17

Unieke voordelen

- ✓ Direct merkbaar effect, door veel oefening in dagelijkse situaties
- ✓ Je haalt meer uit wat je al in huis hebt, door je sterke kanten doelgericht in te zetten
- ✓ Je krijgt geen losse tips, maar leert nieuw gedrag aan dat ook op de lange termijn voor je blijft werken

Resultaat

- ✓ Je herkent wanneer je op de automatische piloot handelt en leert bewuster kiezen hoe je reageert
- ✓ Je maakt keuzes die beter aansluiten bij wat jij belangrijk vindt en wilt bereiken
- ✓ Je weet waar jouw kwaliteiten liggen en welke werkzaamheden je energie geven
- ✓ Je herkent overtuigingen en gedragspatronen die je afremmen en leert deze doorbreken
- ✓ Je communiceert duidelijker, geeft beter je grenzen aan en reageert effectiever op het gedrag van anderen
- ✓ Je weet hoe je nieuw gedrag stap voor stap oefent en duurzaam onderdeel maakt van je werk
- ✓ Je richt je aandacht bewuster op wat ertoe doet en bewaakt beter de balans tussen inspanning, ontspanning en privé

Doelgroep

Deze training is voor professionals die bewust willen investeren in hoe ze werken en communiceren. Je wilt je sterke kanten slimmer inzetten en meer energie en plezier uit je werk halen.

Naast Persoonlijke Effectiviteit in drie dagen is er een variant van vijf maanden: Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden.

Programma

Dag 1: Neem de regie

- Jouw kwaliteiten, energiegevers en energievreters in beeld
- Van ontwikkelwens naar een leerdoel waar je echt mee aan de slag kunt
- Waarom nieuw gedrag vaak lastig vol te houden is, en wat daarbij helpt
- Bewuster kiezen waar je invloed op hebt en hoe werk en privé beter in balans komen

Dag 2: Wees assertief en ontwerp jouw ideale werkdag

- Assertief reageren zonder te zacht of te fel te worden
- Belemmerende overtuigingen ombuigen naar overtuigingen die je verder helpen
- Jouw sterke kanten, onderbenutte talenten en aangeleerd gedrag in beeld
- Van ideale werkdag naar concrete stappen voor meer energie, plezier en focus

Dag 3: Patronen doorbreken en jouw werkplezier vergroten

- Jouw kwaliteiten, valkuilen en allergieën in samenwerking
- Interactiepatronen herkennen en bewust een andere reactie oproepen
- Herkennen wanneer spanning oploopt en wat helpt om rust te bewaren
- Nieuw gedrag vasthouden, ook als de training voorbij is

Tussen de bijeenkomsten door zit je niet stil: je past wat je hebt geleerd toe in je eigen dagelijkse praktijk met behulp van opdrachten. Ondertussen doorloop je aanvullende e-learnings op de digitale leeromgeving.

Studiewijze

Intake

Voorafgaand aan de training vul je jouw intakeformulier in. Zo krijg je scherp wat jouw persoonlijke ontwikkeldoel is.

ICM e-learingserie

Een reeks korte e-learningmodules geeft je op een heldere manier inzicht in thema's op het gebied van persoonlijke effectiviteit. Ideaal als voorbereiding en naslagwerk, en te bekijken waar en wanneer je maar wilt.

Ervaren trainers

Een ervaren trainer op het gebied van Persoonlijke Effectiviteit & Communicatie begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een expert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Bijeenkomsten

De training bestaat uit drie bijeenkomsten, aangevuld met onze digitale leeromgeving. Daar vind je praktische tools en opdrachten die je direct toepast in je werk en dagelijks leven. Door te oefenen, te reflecteren en stil te staan bij je eigen gedrag vergroot je je inzicht en bewustzijn. Dat maakt het makkelijker om daadwerkelijk nieuw gedrag te laten zien en vast te houden.

Eigen casus

Gedurende de training ga je aan de slag met je eigen casus: kleine, concrete opdrachten die je tijdens je werk of dagelijks leven uitvoert. Deze opdrachten dagen je uit om te oefenen met de eerste stappen naar je nieuwe gewenste gedrag.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in het leerproces en je helpt om de bijeenkomsten effectief voor te bereiden. Na de training houd je één jaar toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

ICM-certificaat

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

Plaats & data

De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

Volg je liever een langer en intensiever traject om meer borging van het aangeleerde gedrag te garanderen? Bekijk dan Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden.

De opleiding wordt gegeven in januari 2027, maart 2027, mei 2027, juli 2027, september 2027, november 2027, januari 2028, maart 2028 en mei 2028.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: vrijdag, donderdag, maandag, woensdag of dinsdag
Alkmaar	Dag: vrijdag of woensdag
Amsterdam	Dag: vrijdag, woensdag, donderdag, dinsdag of maandag
Apeldoorn	Dag: woensdag of vrijdag
Arnhem	Dag: woensdag, vrijdag, maandag, dinsdag of donderdag
Breda	Dag: vrijdag, woensdag, dinsdag, donderdag of maandag
Den Bosch	Dag: vrijdag, dinsdag, maandag, woensdag of donderdag
Den Haag	Dag: maandag, vrijdag, donderdag, dinsdag of woensdag
Eindhoven	Dag: vrijdag, maandag, dinsdag, woensdag of donderdag
Enschede	Dag: woensdag of vrijdag
Groningen	Dag: donderdag, dinsdag, vrijdag, maandag of woensdag
Heerenveen	Dag: woensdag of vrijdag
Maastricht	Dag: woensdag of vrijdag
Roermond	Dag: woensdag of vrijdag
Rotterdam	Dag: vrijdag, maandag, woensdag, dinsdag of donderdag
Utrecht	Dag: vrijdag, maandag, donderdag, woensdag of dinsdag
Zwolle	Dag: vrijdag, woensdag, donderdag, maandag of dinsdag

Investering

De investering bedraagt € 1.790,-.

De investering bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/persoonlijke-effectiviteit-training/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.