

Persoonlijke Effectiviteit

In deze training leer je werken met meer rust en zelfvertrouwen, door duidelijke keuzes, grenzen en communicatie.



Wil je meer voldoening, energie en richting vinden in je werk? Heb je het gevoel dat je jouw kwaliteiten onvoldoende benut en er dus meer in je zit dan er nu uitkomt? In de training Persoonlijke Effectiviteit leer je jouw sterke kanten bewuster benutten. Je brengt je belemmerende gedachten in kaart, krijgt scherp wat je energie geeft en leert je grenzen en behoeften helder communiceren. Met meer zelfkennis maak je betere keuzes, stel je gericht prioriteiten en werk je slimmer in plaats van harder. Dat geeft meer plezier, zelfvertrouwen en focus. Je ontwikkelt een werkwijze die bij je past en die je ook na de training volhoudt.

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-learningen 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-learningserie

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 november 2026, januari 2027, maart 2027, mei 2027, juli 2027, september 2027, november 2027, januari 2028 en maart 2028.

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

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

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.

Hoe zorgt deze training ervoor dat ik mijn persoonlijke effectiviteit vergroot?

In de training Persoonlijke Effectiviteit leer je je sterke kanten beter te benutten, bewuste keuzes te maken in waar je je tijd en energie aan besteedt en gedrag te ontwikkelen dat aansluit bij je doelen. Met oefeningen met betrekking tot onder andere assertiviteit, (belemmerende) overtuigingen, sterke kanten, communicatie en energiemangement ontdek je welke gedragspatronen je helpen of juist beperken. Je oefent met nieuw gedrag en past het direct toe in dagelijkse werk- en privésituaties.

Waarom is investeren in persoonlijke effectiviteit zo belangrijk?

Investeren in persoonlijke effectiviteit helpt je om optimaal gebruik te maken van je tijd, energie en sterke kanten, meer werkplezier te ervaren, betere resultaten te behalen en een gezonde werk- privébalans te ontwikkelen.

In de training Persoonlijke Effectiviteit bij ICM onderzoek je waar je energie van krijgt en wat je energie kost, zodat je bewust kunt kiezen voor activiteiten die energie geven. Je leert hoe je je tijd en sterke kanten beter inzet, om betere resultaten te behalen terwijl je meer werkplezier hebt. Je ontwikkelt je assertiviteit en maakt keuzes die bij jou en je doelen passen.

Wat is het verschil tussen persoonlijke effectiviteit en persoonlijk leiderschap?

Persoonlijke effectiviteit richt zich vooral op praktische vaardigheden om in beweging te komen, effectief te handelen, keuzes te maken en concrete doelen te bereiken, terwijl persoonlijk leiderschap draait om onderzoeken wie je bent, wat je waarden zijn, en waar je op lange termijn heen wilt.

Hoe herken ik patronen die mijn effectiviteit beperken?

Door te onderzoeken wat je automatische reacties en terugkerende interactiepatronen zijn, krijg je inzicht in gewoonten en denkpatronen die je helpen of juist in de weg zitten. In de training Persoonlijke Effectiviteit word je je bewust van patronen die je effectiviteit beperken, zodat je andere keuzes kunt maken en nieuw, effectiever gedrag kunt ontwikkelen.

Hoe kom ik achter mijn sterke kanten en hoe leer ik deze inzetten?

Je ontdekt je sterke kanten door te onderzoeken welke activiteiten je energie geven, je moeiteloos aangaan en waarbij anderen jou om hulp vagen. Vervolgens kijk je welke talenten je al benut, welke je nog niet (genoeg) gebruikt en welk aangeleerd gedrag energie kost. Door meer gebruik te maken van je sterke kanten, werk je effectiever en maak je keuzes die meer energie en resultaat geven.

In de training Persoonlijke Effectiviteit werk je met een sterke-kantenvragenlijst, analyseer je de resultaten met de sterke-kantenmatrix en houd je een dagboek bij. Zo leer je wat je sterke kanten zijn en hoe je er nog meer gebruik van kan maken.

Hoe zien de bijeenkomsten eruit wanneer ik deze training online volg?

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Kan ik deze training ook voor meerdere collega's binnen mijn organisatie organiseren?

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

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.