Assertief Optreden in 4 maanden

In deze training leer je om voor jezelf op te komen zonder de ander te schaden. Je ontdekt wat jou tegenhoudt om je grenzen aan te geven en je gevoelens te uiten. Door veel te oefenen leer je bewuster, krachtiger en assertiever te communiceren.



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.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.195,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen

- ✓ Begeleiding van een ervaren gedrags- en communicatietrainer
- ✓ Jouw praktijksituatie als uitgangspunt
- ✓ Een persoonlijk actieplan zorgt voor een blijvende gedragsverandering

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.

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

Intake

Met de schriftelijke 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.

Plaats & data

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 09.30 tot 17.00 uur en heeft in totaal 4 bijeenkomsten. De hele training duurt 4 maanden. Tevens is deze training volledig online te volgen via de zogenaamde Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in januari 2027, mei 2027, september 2027 en februari 2028.

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

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

Investering

De investering bedraagt € 2.195,-.

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.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt deze studiewijze.

Incompany

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/assertief-optreden-4-maanden/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.