Emotionele Intelligentie

Tijdens deze training word je sensitiever en leer je aan te sluiten op het gevoel en de beleving van anderen.



Hoe empathisch ben jij? Hoe goed kun jij omgaan met jouw emoties en die van anderen? In de training Emotionele Intelligentie verken je jouw eigen en andermans emoties, en leer je jouw emoties kennen, begrijpen, interpreteren en beheersen. Dit is essentieel voor een authentiek en succesvol leven, zowel op werk als in jouw privéleven. Naast het verdiepen in jouw eigen emoties, leer je ook empathisch in te spelen op de gevoelens van anderen. Deze waardevolle training maakt je sensitiever en helpt je beter aan te sluiten op de beleving van anderen. Zo benut je jouw huidige kwaliteiten optimaal en vergroot je jouw empathisch vermogen.

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.395,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Gericht op directe toepassing in jouw leven en werk
- ✓ Kleine groepen met volop aandacht voor jouw persoonlijke behoeften
- ✓ Een persoonlijk actieplan zorgt voor een blijvende gedragsverandering

Resultaat

- ✓ Je leert effectiever omgaan met jouw eigen emoties en die van anderen
- ✓ Je leert de onderliggende oorzaak van gedrag kennen en je leert hier effectief op inspelen
- ✓ Je bent in staat om gemakkelijker contact te maken
- ✓ Je vergroot je zelfsturing en empathisch vermogen
- ✓ Je bent sensitiever en sluit beter aan op de beleving van anderen

Doelgroep

Deze training is geschikt voor iedereen die zijn of haar emotionele intelligentie wil vergroten.

Programma

Bijeenkomst 1: Ik en mijn emoties

- Kenmerken van emotionele intelligentie
- Kennis van de basisemoties
- De functie van emoties
- Hoe werken emoties in het lichaam en hoe herken je dit bij jezelf?
- Je behoeften achter je emoties onderzoeken
- Emotieregulatietechnieken
- Jouw emotionele patronen onderzoeken

Bijeenkomst 2: Omgaan met andermans emoties

- Andermans emoties herkennen en onderkennen
- Luistertechnieken om af te stemmen op de emoties van de ander
- Vanuit intuïtie naar de ander luisteren
- Je verplaatsen in de ander
- Communicatietechnieken om contact te maken op relationeel niveau
- Persoonlijk actieplan

Studiewijze

Online intake

Voorafgaand aan de training vul je het persoonlijk intakeformulier in. Hierin stel je je eigen doelen vast die tijdens deze interactieve training centraal staan.

Praktijkgericht

Tijdens de training Emotionele Intelligentie krijg je duidelijk inzicht in je relationele communicatieve vaardigheden. Door de gerichte feedback op jouw werkwijze en gedrag tijdens (voor jou) relevante situaties, leer je de vaardigheden vertalen naar jouw eigen werk- en leefomgeving.

Persoonlijk actieplan

Aan het eind van de training stel je een persoonlijk actieplan op om ook ná de training gericht verder te kunnen met jouw ontwikkelpunten.

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 2 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in december 2026, maart 2027, mei 2027, september 2027, december 2027 en maart 2028.

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

Online Virtual Classroom	Dag: donderdag of vrijdag
Amsterdam	Dag: vrijdag of donderdag
Arnhem	Dag: vrijdag of donderdag
Breda	Dag: vrijdag of donderdag
Den Bosch	Dag: vrijdag of donderdag
Den Haag	Dag: vrijdag of donderdag
Eindhoven	Dag: donderdag of vrijdag
Groningen	Dag: vrijdag of donderdag
Rotterdam	Dag: donderdag of vrijdag
Utrecht	Dag: donderdag of vrijdag
Zwolle	Dag: donderdag of vrijdag

Investering

De investering bedraagt € 1.395,-.

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/emotionele-intelligentie/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.