Effectief waarnemen & communiceren

Communiceer jij vaak direct, maar begrijpen mensen je toch verkeerd? In deze training leer je hoe je meer controle krijgt over je dagelijkse interacties en hoe je jouw invloed vergroot.



Goede communicatie begint bij bewust waarnemen. Ben je benieuwd hoe je met kleine aanpassingen meer bereikt in gesprekken en samenwerkingen? In deze tweedaagse training word je je bewust van jouw waarnemings- en communicatiestijl en de impact daarvan op het contact met anderen. Je ontdekt het verschil tussen wat je ziet en hoe je het interpreteert en leert bewuster en effectiever te reageren. Met praktische oefeningen en gerichte feedback ontwikkel je vaardigheden om beter af te stemmen op de ander. Zo kost communiceren minder energie en vergroot je je invloed met meer plezier en vertrouwen.

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.395,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Gebruik van methodieken die gericht zijn op concreet resultaat
- ✓ Uitgebreid aandacht voor jouw persoonlijke leerpunten
- ✓ Direct aan de slag met de gerichte feedback die je ontvangt tijdens oefensituaties

Resultaat

- ✓ Je neemt met een scherpere blik waar en interpreteert daardoor situaties en mensen beter
- ✓ Je stemt je communicatiestijl af op de situatie waardoor je beter begrepen wordt en je doelen bereikt
- ✓ Je kent je eigen communicatiestijl en anticipeert op jouw valkuilen in uitdagende situaties
- ✓ Je vraagt, ontvangt en geeft op professionele wijze feedback
- ✓ Je brengt je ideeën beter over en vergroot daarmee je invloed

Doelgroep

Deze training is geschikt voor mensen die doelgericht werken en daarbij soms de neiging kunnen hebben voorbij te gaan aan het relationele aspect in het werk. Je kunt daarin soms (te) direct overkomen en je wil bewuster waarnemen en interpreteren om (nog) effectiever te worden in je communicatie met anderen.

Programma

In twee dagen werk je aan verschillende thema's. Op de eerste dag ontdek je hoe jouw eigen wereldbeeld eruitziet en leer je dat van anderen herkennen. Daarna pas je het direct toe in je eigen praktijksituatie, zodat je ervaart wat werkt. Tijdens de tweede dag draait het om doen: je oefent, experimenteert en krijgt helder hoe je het geleerde straks zelf gaat inzetten.

Dag 1: Ik en de ander

- Het verschil tussen waarnemen en interpreteren
- Jouw eigen communicatiestijl (en die van anderen) leren herkennen
- Luisteren en doorvragen zonder oordeel
- Rapport maken: hoe sluit je aan en stem je af op de ander?
- Omgaan met uitdagende momenten: oefenen met kernkwaliteiten en de invloed op je communicatie.

Dag 2: Toepassen en integreren in de praktijk

- Ervaringen ophalen en persoonlijke ontwikkelpunten in kaart brengen
- Oefenen met situaties uit de praktijk en feedbackgesprekken waarin je meer wilt bereiken
- Je eigen doelen realiseren: bewuster waarnemen en interpreteren in feedbacksituaties
- Grip op gesprekken: flexibel schakelen tussen verschillende communicatieniveaus
- Duurzame verandering: persoonlijke actiepunten voor na de training

Bij ICM werken we met de 5 sleutels voor persoonlijke effectiviteit. In deze training richt je je vooral op het vergroten van je zelfinzicht, het versterken van relaties met anderen en het aanleren van nieuw gedrag.

Daarnaast krijg je na inschrijving via de online leeromgeving toegang tot onze module 'Sterke kanten', waarmee je jouw ontwikkeling extra kunt ondersteunen.

Studiewijze

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn gericht op interactie met de 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.

Blended learning

Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens een klassikale bijeenkomst meer tijd over om te leren van elkaar.

Praktijkvoorbeelden

Je neemt voor iedere bijeenkomst gerichte praktijkvoorbeelden mee naar de training. De trainer zal hierom vragen en ze betrekken bij wat jij wilt leren. Jouw praktijkvoorbeelden helpen anderen vaak ook weer vooruit.

Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven.

Persoonlijk actieplan

Gedurende de training houd je jouw vorderingen en inzichten bij in je persoonlijke actieplan. Aan het eind van de training heb je een helder stappenplan waardoor je je ook 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

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 november 2026, 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, maandag, woensdag of dinsdag
Amsterdam	Dag: dinsdag, vrijdag, woensdag of maandag
Arnhem	Dag: maandag, dinsdag, woensdag of vrijdag
Breda	Dag: woensdag, maandag, vrijdag of dinsdag
Den Bosch	Dag: woensdag, maandag, dinsdag of vrijdag
Den Haag	Dag: woensdag, vrijdag, maandag of dinsdag
Eindhoven	Dag: woensdag, maandag, vrijdag of dinsdag
Groningen	Dag: maandag, vrijdag, dinsdag of woensdag
Rotterdam	Dag: vrijdag, dinsdag, maandag of woensdag
Utrecht	Dag: woensdag, maandag, vrijdag of dinsdag
Zwolle	Dag: woensdag, maandag, vrijdag of dinsdag

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.

Wat is het verschil tussen waarnemen en interpreteren?

Waarnemen gaat over wat je ziet, hoort of voelt, interpreteren is de betekenis die je daaraan geeft. Ervaringen die je ooit opdeed en overtuigingen die je hebt spelen daarbij een rol. Een voorbeeld is een opgetrokken wenkbrauw: dit zien is een waarneming, ervan uitgaan dat iemand verbaasd is, is een interpretatie. Vaak trekken we conclusies zonder te weten of ze kloppen. Pas als je iemand ernaar vraagt, kom je erachter of je interpretatie klopt. In de ICM-training Effectief Waarnemen & Communiceren verdiep je je in hoe jouw interpretaties je communicatie beïnvloeden en hoe je met een scherpere blik waarneemt.

Hoe ontdek ik wat mijn communicatiestijl is?

Je ontdekt wat jouw communicatiestijl is door je bewust te worden van hoe je gesprekken voert en hoe anderen daarop reageren. De een komt bijvoorbeeld graag direct ter zake, terwijl de ander liever de tijd neemt om contact te maken. Het DOCN-model helpt je herkennen welke communicatiestijl je van nature gebruikt en waarom het contact met sommige mensen gemakkelijker verloopt dan met anderen. Met de kernkwadranten van Ofman leer je daarnaast meer over je kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. In de ICM-training Effectief Waarnemen & Communiceren breng je jouw DOCN-profiel in kaart en oefen je hoe je je taalgebruik, stemgebruik en lichaamshouding afstemt op verschillende gesprekspartners.

Hoe voer ik betere gesprekken?

Je voert betere gesprekken door goed te luisteren, open vragen te stellen en niet te snel je eigen conclusies te trekken. In de training Effectief Waarnemen & Communiceren leer je werken met de LSD-methode: luisteren, samenvatten en doorvragen. Je check daarbij of je de ander goed begrijpt en voorkomt dat je langs elkaar heen praat. Merk je dat een gesprek stroef verloopt? Kijk dan niet alleen naar wat er gezegd wordt, maar ook naar hoe het gesprek verloopt en welke gevoelens mogelijk meespelen. Is er bijvoorbeeld irritatie of spanning? Luistert de ander nog naar je? In de training oefen je met verschillende gesprekstechnieken en ontdek je ook hoe je lastige situaties bespreekbaar maakt en beter contact maakt met je gesprekspartner.

Hoe vergroot ik mijn invloed zonder dominant over te komen?

Wil je je invloed vergroten, zorg dan dat je eerst begrijpt wat de ander belangrijk vindt. Stel vragen, luister naar de antwoorden en leg uit waarom jouw voorstel volgens jou een goede keuze is. Merk je dat iemand terughoudend reageert? Vraag waar de twijfel zit, in plaats van je argumenten te blijven herhalen. Je hoeft niet het hoogste woord te voeren om iemand te overtuigen. In de ICM-training Effectief Waarnemen & Communiceren ontdek je met het DOCN-model hoe verschillende mensen communiceren en oefen je om je boodschap overtuigend en op een sympathieke manier over te brengen.

Hoe zorgt deze training ervoor dat mijn communicatie effectiever wordt?

In de ICM-training Effectief Waarnemen & Communiceren leer je beter begrijpen hoe je overkomt op anderen en wat je kunt doen om gesprekken soepeler te laten verlopen. Door te oefenen, te ervaren en te reflecteren ontdek je bijvoorbeeld hoe jouw aannames en communicatiestijl een gesprek beïnvloeden. Ook leer je hoe je beter luistert, doorvraagt, feedback geeft en omgaat met emoties. Daarbij gebruik je onder andere het DOCN-model, de LSD-methode en het 4G-feedbackmodel. In de bijeenkomsten ga je aan de slag met herkenbare situaties uit de praktijk en krijg je persoonlijke feedback. Je ontdekt gaandeweg welke gewoontes je communicatie in de weg zitten en hoe je die kunt veranderen.

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 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/effectief-waarnemen-communiceren/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.