Effectief keuzes maken

Overweldigd door keuzestress? Tijdens deze training leer je de valkuilen identificeren en ontwikkel je je besluitvaardigheid.



Het lijkt een zegen: keuzevrijheid. Maar dat is het lang niet altijd. Te veel keuze hebben werkt soms verlammend, waardoor je geen besluiten meer kunt nemen. Gelukkig is kiezen een vaardigheid die je kunt leren. In deze training leer je wat er automatisch in je brein gebeurt bij het maken van keuzes. Wanneer je deze automatische piloot uit weet te zetten, kun je bewust keuzes maken. Het resultaat is dat je besluitvaardig optreedt bij het maken van zowel grote als kleine keuzes. Je staat voor je keuze!

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.295,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Combinatie van wetenschappelijke inzichten en een persoonlijke aanpak gericht op jouw specifieke leerbehoeften
- ✓ Begeleiding door een ervaren trainer
- ✓ Een online leeromgeving boordevol inspiratie en betekenisvol materiaal

Doelgroep

Voor iedereen die belangrijke beslissingen moet nemen en hier meer grip op wil krijgen en zich soms overweldigd voelt door de hoeveelheid grote als kleine keuzes. En voor iedereen die daadkrachtige besluiten wil nemen zonder erop terug te hoeven komen.

Resultaat

- ✓ Je hebt meer impact doordat je daadkrachtig optreedt
- ✓ Je maakt krachtige keuzes op basis van wat je belangrijk vindt
- ✓ Je ervaart geen stress bij het maken van keuzes
- ✓ Je kiest zowel met je hoofd als met je hart
- ✓ Je ervaart rust in je hoofd

Programma

Dag 1: De kern van keuzestress

- Keuzeparadox: de beperkende werking van keuzevrijheid
- Kiezen: wat gebeurt er in ons brein?
- Inzicht in jouw keuzeproces: wat zijn jouw valkuilen?
- Krachtige keuzes: kiezen vanuit je waarden

Dag 2: Besluitvaardigheden

- Strijdplan effectief keuzes maken: overzicht creëren en prioriteren
- Durf te kiezen: consequenties overzien
- Gemoedsrust: de kunst van het loslaten
- Persoonlijk actieplan: blijf besluitvaardig

Studiewijze

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.

Ervaren trainers

Een ervaren docent begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een vakexpert, maar bovenal je persoonlijke coach.

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.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in het leerproces. Na de opleiding houd je één jaar toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

Persoonlijk actieplan

Aan het einde van de training schrijf je een persoonlijk actieplan. Daarmee 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

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 training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

dec 2026	di 01-12	di 15-12
feb 2027	vr 12-02	vr 05-03
mei 2027	di 18-05	di 01-06
aug 2027	vr 27-08	vr 10-09
nov 2027	di 30-11	di 14-12
feb 2028	vr 04-02	vr 18-02

Investering

De investering bedraagt € 1.295,-.

Deze 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.

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/effectief-keuzes-maken/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.