Communiceren vanuit verbinding met jezelf

In deze training ervaar je hoe je door verbindend te communiceren de samenwerking met anderen positief beïnvloedt.



Er zit meer in je dan je nu laat zien. Vooral in contact met anderen wil je meer invloed hebben op de uitkomst. In deze zesdaagse training ervaar je hoe je vanuit verbinding met jezelf helderder en krachtiger communiceert. Je leert je patronen en automatische reacties herkennen en doorbreken, en traint het voelen en aangeven van je grenzen en behoeften. In een veilige groep werk je aan het versterken van je autonomie in relatie met de ander. Je oefent met het innemen van je plek en het maken van écht contact, om op een positieve manier meer invloed te krijgen in communicatie met anderen.

Kenmerken

Studieduur	2 maanden
Investering	€ 3.495,-
Aantal locaties	6

Unieke voordelen

- ✓ Ervaar de kracht van ervaringsgericht leren, waarbij je inzichten direct koppelt aan gedrag
- ✓ Individuele begeleiding tijdens een online een-op-een coachmoment met je trainer
- ✓ Werk vanuit een holistische benadering op denken, voelen en doen
- ✓ Begeleiding door trainers die professioneel coach zijn en ruime ervaring hebben met body-mind technieken en systemisch werk

Resultaat

- ✓ Je communiceert authentiek en duidelijk, zonder de relatie te schaden
- ✓ Je reguleert emoties beter
- ✓ Je weet conflicten een positieve richting op te sturen
- ✓ Je hebt meer grip op je energiebalans en hoe je met minder energie meer bereikt
- ✓ Je bewaakt je eigen grenzen en geeft ruimte aan je eigen behoeften en verlangens
- ✓ Je vergroot de balans tussen denken (kennis), voelen (ervaren) en doen (gedrag)
- ✓ Je hebt meer invloed op samenwerking vanuit gelijkwaardigheid
- ✓ Je leert ongemak te verdragen

Doelgroep

Deze training is bedoeld voor professionals die meer willen bereiken in samenwerking en communicatie, door te investeren in werk- en privérelaties. Je verlangt naar meer regie, vertrouwen en voldoening in hoe je werkt en leeft, en bent bereid je eigen patronen te onderzoeken.

Programma

Blok 1: IK – Zelfbewust communiceren (2 dagen)

- Onderzoeken hoe je je beweegt in werk- en privérelaties, en waar je kracht en kwetsbaarheid liggen
- Herkennen van triggers en automatische reacties
- Versterken van je basis: stevig staan, emoties herkennen en je eigen behoeften benoemen
- Inzicht in je eigen communicatiepatronen
- Hoe geef jij aandacht aan zelfzorg?
- Bewustzijn van je eigen balans en disbalans vergroten in denken, voelen en handelen

Blok 2: De Ander – hoe neem je jouw plek: luisteren, afstemmen en invloed (2 dagen)

- Luisteren, afstemmen op de ander en omgaan met verschillen
- Jouw plek innemen in relatie tot de ander
- Invloed vergroten vanuit rust en nieuwsgierigheid
- Vanuit positieve invloed richting geven aan een gesprek
- In verbinding blijven met jezelf en de ander, ook wanneer het schuurt of spannend wordt
- Non-verbale signalen herkennen, spanning hanteren en emoties reguleren in interactie

Blok 3: WIJ – samen betekenis en resultaat creëren (2 dagen)

- Flexibel bewegen in communicatie
- Inzicht in dynamieken van wederkerigheid en co-creatie
- Geïntegreerde assertiviteit ontwikkelen: jezelf uitspreken, verantwoordelijkheid nemen en in contact blijven
- Waarderende vragen stellen en ruimte maken voor denken in mogelijkheden
- Omgaan met uitdagende situaties om duurzaam te groeien en stevig te blijven staan in jezelf, je werk en je relaties

Studiewijze

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn gericht op werken met hoofd en lijf, vanuit een positieve psychologische benadering. Er is veel ruimte om te ervaren en te vertragen. Ook zijn de bijeenkomsten gericht op toepassing in jouw dagelijkse situatie.

De trainer

| De trainer is een ervaren professional in coaching en begeleiding, zowel individueel als in groepen, met ervaring in body-mind technieken en systemisch werk.

Online leeromgeving

Naast de interactieve groepsdagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in je leerproces. Na de training houd je één jaar toegang tot 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 6 bijeenkomsten. De hele training duurt 3 maanden. Tussen bijeenkomst 4 en 5 heb je een online een-op-een coachmoment van een uur met de trainer. Dit plannen jullie samen in.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Eindhoven, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

dec 2026	do 10-12	vr 11-12	do 07-01	vr 08-01	do 11-02	vr 12-02
feb 2027	ma 08-02	di 09-02	ma 08-03	di 09-03	ma 05-04	di 06-04
mei 2027	do 13-05	vr 14-05	do 10-06	vr 11-06	do 08-07	vr 09-07
sep 2027	ma 20-09	di 21-09	ma 11-10	di 12-10	ma 15-11	di 16-11
dec 2027	do 16-12	vr 17-12	do 13-01	vr 14-01	do 10-02	vr 11-02
feb 2028	ma 07-02	di 08-02	ma 06-03	di 07-03	ma 03-04	di 04-04
mei 2028	do 11-05	vr 12-05	do 08-06	vr 09-06	do 06-07	vr 07-07

Investering

De investering bedraagt € 3.495,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement.

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.

Vooropleiding

Je hebt geen vooropleiding nodig. Wel is het noodzakelijk dat je bereid bent tot zelfonderzoek en in staat bent om te reflecteren op jezelf. Je kunt deze training voor of na onze andere cursussen op het gebied van persoonlijke effectiviteit of communicatie volgen.

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/communicatievaardigheden/communiceren-vanuit-verbinding-met-jezelf/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.