Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden

Word minder geleefd, en maak bewuste keuzes die passen bij je doelen, sterke kanten en drijfveren. Een training van vijf bijeenkomsten, met een 1:1 coachmoment en een uitgebreide digitale leeromgeving.



Doe je vaak wat er van je wordt gevraagd, terwijl je eigenlijk anders zou willen? Weet je wat belangrijk voor je is, maar merk je dat verwachtingen van anderen, oude gewoontes of tijdsdruk steeds de regie overnemen? In deze training leer je welke drijfveren en patronen je gedrag sturen en hoe je deze duurzaam verandert. Je zet je sterke kanten bewust in, communiceert helder over wat voor jou belangrijk is en handelt vanuit je doelen in plaats van op de automatische piloot. Door de combinatie van trainingsdagen, oefenen in de praktijk en persoonlijke begeleiding groeit niet alleen je zelfinzicht, maar vooral je vermogen om ernaar te handelen. Zo werk je effectiever, met meer energie en meer werkplezier.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.695,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen

- ✓ Direct merkbaar effect, door veel oefening in dagelijkse situaties
- ✓ Persoonlijke begeleiding bij jouw vraagstukken, via een 1:1 coachmoment
- ✓ Je werkt aan meerdere vaardigheden: zelfinzicht vergoten, sterke kanten inzetten, gedragsverandering, relaties versterken en eigen regie nemen

Resultaat

- ✓ Je maakt bewuste keuzes in je werk en laat je minder leiden
- ✓ Je sluit je werkdag vaker af met het gevoel dat je hebt gedaan wat voor jou belangrijk is
- ✓ Je hebt ervaren hoe je met de beschikbare tijd het maximale haalt uit je werk- en privéleven
- ✓ Je geeft duidelijker aan wat je nodig hebt en waar je grenzen liggen
- ✓ Je zet je kwaliteiten bewust in, waardoor je beter presteert
- ✓ Je communiceert effectiever met anderen, waardoor samenwerken soepeler verloopt en leuker wordt
- ✓ Je kiest vaker voor waar je energie van krijgt, en minder voor wat je energie kost

Doelgroep

Deze training is voor professionals die blijvende verandering willen in hoe ze werken en communiceren. Je wilt je zelfinzicht vergroten, je sterke kanten slimmer inzetten en meer energie en plezier uit je werk halen.

Van deze training is ook een verkorte variant van drie dagen: Persoonlijke Effectiviteit in 3 dagen.

Programma

Bijeenkomst 1: Inzicht in jezelf en hoe gedrag ontstaat

- Wat geeft je energie?
- Wat houdt je tegen?
- Sterke kanten en valkuilen ontdekken
- Werken met je persoonlijke leerdoelen

Bijeenkomst 2: Patronen doorbreken: waarom veranderen niet makkelijk is

- Mindset en overtuigingen
- Oefenen met gedragsverandering voor de lange termijn
- Van automatische piloot naar bewuste keuzes

Bijeenkomst 3: Regie nemen en bewuste keuzes maken

- Doelen stellen die bij jou passen
- Prioriteiten stellen en aandacht geven
- Kiezen voor wat je belangrijk vindt

1-op-1 coachmoment

Tussen bijeenkomst 3 en 4 krijg je persoonlijke begeleiding via een online coachmoment. Samen met de trainer verdiep je je in een thema of vraagstuk, en werk je gericht aan je leerdoel.

Bijeenkomst 4: Sterker in contact met jezelf en anderen

- Communicatiestijlen herkennen
- Grenzen en behoeften uitspreken
- Assertiever communiceren
- Beter samenwerken door jezelf en de ander beter te begrijpen

Bijeenkomst 5: Persoonlijke effectiviteit in de praktijk

- Oefenen met lastige situaties
- Werken met je eigen casussen
- Reflecteren en vooruitkijken
- Jouw volgende ontwikkelstap bepalen

Tussen de bijeenkomsten door blijf je je ontwikkelen. Op de digitale leeromgeving vind je theorie, praktijkopdrachten, e-learnings en tools voor reflectie.

Studiewijze

Intake

Voorafgaand aan de training vul je een intakeformulier in. Zo krijg je scherp wat jouw persoonlijke ontwikkeldoel is.

ICM e-learningserie

Een reeks korte e-learningmodules geeft je op een heldere manier inzicht in thema's op het gebied van persoonlijke effectiviteit. Ideaal als voorbereiding en naslagwerk, en te bekijken waar en wanneer je maar wilt.

Ervaren trainers

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

Bijeenkomsten

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten, een een-op-eenmoment met jouw trainer en toegang tot onze digitale leeromgeving met praktische tools en opdrachten die je direct toepast in je werk en dagelijks leven. Door te oefenen en te reflecteren vergroot je je inzicht en bewustzijn. Gedragsverandering staat centraal. Je werkt met gerichte reflectieopdrachten en formuleert tijdens de bijeenkomsten je eigen leeracties voor de praktijk. Omdat support essentieel is voor blijvende verandering, werk je met een buddy.

Een-op-een coachmoment

Dit programma biedt persoonlijke begeleiding via een een-op-eenmoment met jouw trainer om meer verdieping te vinden in je leertraject.

Eigen casus

Gedurende de training ga je aan de slag met je eigen casus: kleine, concrete opdrachten die je tijdens je werk of dagelijks leven uitvoert. Deze opdrachten dagen je uit om te oefenen met de eerste stappen naar je nieuwe gewenste gedrag.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in het leerproces en je helpt om de bijeenkomsten effectief voor te bereiden. Na de training houd je één jaar toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data

ICM verzorgt de training Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden als dagtraining. De dagtraining is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 5 bijeenkomsten. De hele training duurt 5 maanden. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

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

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

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

Investering

De investering bedraagt € 2.695,-.

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/persoonlijke-effectiviteit-5-maanden/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.