

Opleidingen van TMI zijn diepgaand, praktijkgericht en gaan uit van betrokkenheid. De opleidingen en cursussen zijn gebaseerd op alledaagse probleemstellingen en bieden concrete aanwijzingen over hoe de uitdagingen aangepakt kunnen worden. TMI's ervaring en competentie tot het inspireren en het omzetten van theorie in praktijk is gebouwd op jarenlange samenwerking met diverse grote en kleine bedrijven. Alle cursussen worden gegeven door ervaren TMI-trainers.



Assertief Communiceren

Inhoud van de cursus:

- Wat is assertiviteit?
- Gedrag patronen; hoe ziet het eruit en wat is de psychologie erachter?
- Zelfrespect en gevoel voor eigenwaarde
- Assertiviteitstechnieken
- Technieken voor anders denken en voelen
- Het aanpassen van verbaal en non-verbaal gedrag
- Het bereiken van 'Win-Win'-situaties
- Individuele ontwikkeling en oefening in assertief gedrag
- De ontwikkeling van persoonlijke assertiviteit

Zowel op het werk als thuis kan communicatie die niet assertief is ervoor zorgen dat we ofwel te agressief of te passief op anderen overkomen. Dat kan leiden tot minder effectieve relaties tussen mensen en uiteindelijk tot tijdsverspilling.

Als je je mening en gevoelens eerlijk en op juiste wijze weet uit te drukken, wordt je stem beter gehoord. Zo heb je een grotere kans om die uitkomsten te bereiken die je wilt, wat je zelfrespect en je gevoel voor eigenwaarde ten goede komt. Je kunt dan beter bijdragen aan langdurige betekenisvolle relaties, en wordt effectiever, zowel thuis als op het werk.

Met andere woorden, ware assertiviteit is gebaseerd op respect, zowel voor jezelf als voor anderen. Het verkrijgen van bewustzijn en assertieve vaardigheden zal helpen om doelgericht op anderen te reageren. Dit leidt vaker tot echte samenwerking en effect.

Voor wie is deze training bedoeld ?

- Personen moeite hebben met voor afwijzing of het 'verstoren van evenwicht'
- Personen die anderen van zich vervreemden door hun vastberadenheid om zaken te 'winnen'
- Personen die zich onprettig voelen in conflictsituaties

Resultaten programma

Na het bijwonen van dit programma kunnen deelnemers:

- Bewust kiezen voor een andere manier van omgaan met moeilijke situaties.
- Negatief gedrag bij zichzelf en anderen herkennen
- De voordelen van open communicatie begrijpen
- Met meer zelfvertrouwen verzoeken doen en nee zeggen tegen verzoeken van anderen
- Een aantal technieken gebruiken voor het omgaan met meningsverschillen en confrontaties
- Meer constructief en harmonieus samenwerken met anderen
- Hun verbale en non-verbale communicatie aanpassen om zo win-win situaties te creëren
- Persoonlijke interne en externe relaties met klanten en collega's verbeteren
- Hun emoties en doelstellingen op acceptabele wijze uitdrukken

Het programma is ontworpen voor

- Een hoge mate van interactiviteit
- Praktische toepasbaarheid in de praktijk

Duur

2 dagen



TMI®