



Assertief Communiceren

Voor wie is deze training & coaching aanpak bestemd?

- Als je graag op een gezonde manier assertiever wil opkomen voor jezelf
- Als je je eigen gedrag en deze van anderen beter wil begrijpen
- Als je meer controle wil over je eigen gedrag en je communicatiestijl
- Als je graag veel praktische handvaten krijgt om 'direct' mee aan de slag te gaan
- Als je gewoon de impact op jezelf en anderen optimaal (verder) wil versterken

Wat komt aan bod?

- Definiëren van het begrip assertiviteit en assertief gedrag
- Een leuke persoonlijke autoanalyse maken als startbasis
- De vier vormen van assertief gedrag herkennen en erop inspelen
- Beperkende en stimulerende overtuigingen en emoties
- Assertief communiceren: van empathie naar projectie
- Je verbale- en vooral je non-verbale communicatie versterken
- De luisterlus: actief luisteren, vraagstelling, herhalen en bevestigen
- Je emotionele intelligentie richting de 'next level gidsen
- 'Nee zeggen' met een goed gevoel en niet-bedreigend
- Kritiek geven en ontvangen en omgaan met conflicten
- Het krijgen en geven van constructieve en positieve feedback
- Praktische tips, zoals o.a 'de plaat blijft hangen'—de 'LEO'- en de 'duikplanktechniek'

Onze aanpak?

No-nonsens – Ervaren gids - Zeer praktijkgericht – Interacties en simulaties – Storytelling – Deelnemers nemen vanaf dag 1 enkele praktische cases mee naar de training – Reminders: handboek & notitieboek – niet-bedreigende rollenspelen - Buddy-systeem (deelnemers mogen ons gedurende de cyclus contacteren met hun vragen) – Deelnemers bouwen vanaf dag 1 een persoonlijke actieplan op – We evalueren en wisselen na de cyclus steeds feedback uit met HR – Optioneel: gebruik van mijn 'Impact boek

Aantal deelnemers:

we adviseren maximum 6 deelnemers (om een hoge mate van interactie te garanderen)

Training & coaching formule (we maken deze cyclus ook op maat van je bedrijf en cultuur):

- 2 (niet-opéénvoldende) dagen en een persoonlijke (online) coaching van 30 minuten