

Persoonlijke effectiviteit

Tijdens de training Persoonlijke effectiviteit leert u overtuigender en zelfbewuster uw doelen en belangen te behartigen, zonder anderen onnodig te kwetsen. Daarnaast neemt u actiever deel aan de besluitvorming in overlegsituaties. In conflictsituaties kunt u beter voor uw belangen opkomen en u gaat effectiever met uw kwaliteiten en energie om.

Opzet van de training

De training begint met begripsvorming rond persoonlijke effectiviteit: wat houdt dit in? In aansluiting hierop brengt u uw persoonlijke doelen in kaart. Ook wordt alvast een start gemaakt met het aanleren van communicatieve vaardigheden en maakt u kennis met het werken met een mindmap.

De tweede bijeenkomst wordt hierop doorgegaan. U oefent met het geven en ontvangen van kritiek, het 'nee' leren zeggen, het uitkomen voor uw eigen mening en het geven van feedback. Tevens zal worden gewerkt met de zogenaamde kernkwadranten. Met dit instrument kun je de eigenschappen van een persoon of organisatie onder de loep nemen en op constructieve wijze feedback geven.

Subassertieve mensen vinden het vaak moeilijk op te komen voor de eigen belangen. Vandaar dat in de derde bijeenkomst aandacht wordt besteed aan zowel onderhandelen als conflicthantering. Dit wordt geoefend met hulp van een trainingsacteur.

De vierde en laatste bijeenkomst staat in het teken van samenwerking. U leert zich meer bewust te worden van gedrag dat samenwerken bevordert of verhindert. Tot slot presenteert u uw eigen mindmap, waarin u aandacht heeft besteed aan het uitwerken van hun persoonlijke doelen.

Onderwerpen

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- grenzen stellen
- assertiviteit
- kernkwaliteiten
- communicatie

Resultaten

Na het volgen van de training:

- kunt u gezond omgaan met grenzen en belangen;
- kunt u gezond opkomen voor uzelf;
- heeft u inzicht in uw eigen kwaliteiten en valkuilen en
- kunt u daar in de praktijk effectief op inspelen;
- kunt u effectief en duidelijk communiceren.

Duur

De training Persoonlijke effectiviteit bestaat uit vier bijeenkomsten van drie uur. De groep bestaat uit acht tot twaalf personen.

Meer informatie

Santar biedt trainingen op maat aan. Dit betekent dat de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op uw organisatie. Is dit iets voor u? Neem dan contact op met onze adviseurs via telefoonnummer 053 - 489 80 30, of stuur een e-mail naar info@santar.nl. Wij zijn u graag van dienst en kunnen ook modules ontwikkelen voor specifieke aandachtsgebieden in uw organisatie.