

Assertiviteit: Hoe actief en constructief communiceren?

DOELSTELLINGEN

In deze opleiding krijg je inzicht in je persoonlijke communicatiestijl en leer je respectvol opkomen voor je mening in verschillende situaties. Je leert communicatietechnieken aan waardoor je meer vanuit een comfortzone zal communiceren, vooral ook bij het brengen van moeilijkere boodschappen.

Je oefent actief met methodes en tools om lastige boodschappen en feedback te brengen en krijgt de bouwstenen van assertiviteit onder de knie (zowel in face-to-face communicatie als via telefoon en e-mail).

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

De opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen, met name door elke medewerker of manager/coach die vindt dat hij/zij nog assertiever kan worden, nog meer 'voor zichzelf zou moeten opkomen'.

VEREISTE VOORKENNIS

Basic level: Er is geen specifieke voorkennis vereist voor deze opleiding.

PROGRAMMA

INHOUD

We gaan zeer interactief met de inhoud aan de slag. Heldere theorie en oefeningen wisselen elkaar af, waarbij we grotendeels werken rond praktijksituaties die je als deelnemer zelf kan aanbrengen.

- Assertiviteit: meer dan een toolbox
- Basishoudingen in communicatie: assertiviteit, sub-assertiviteit, agressiviteit en manipulatie
- Wat is jouw persoonlijke communicatiestijl?
- Stimulerende en belemmerende overtuigingen, denkgewoonten en emoties
- Assertieve communicatievaardigheden
 - Zorgen voor je boodschap én zorgen voor de relatie
 - Actief luisteren
 - Betrokken confronteren
 - Feedback geven en omgaan met kritiek
 - Respectvol neen zeggen en grenzen aangeven
 - Moeilijke boodschappen brengen
 - Escalerende en de-escalerende communicatie
 - Omgaan met bezwaren, weerstand en verbale agressie
- Verschillende case-studies (zowel op professioneel als op privé-vlak) waarbij assertiviteit goed van pas komt
- Best-practices voor assertieve telefonische en e-mailcommunicatie

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 2 lesdagen (6 lessen per dag)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel
- **Extra info:** Tal van praktijkoefeningen en situatieanalyses met persoonlijke feedback. Aan elke deelnemer wordt gevraagd, ongeveer 1 maand voor de opleiding, om online een korte vragenlijst in te vullen: dit maakt het mogelijk de training nog meer toe te spitsen op de behoeften van de deelnemers.

METHODOLOGIE

Een '**Klassikale opleiding**' volg je in groep. Je bent samen met de andere

deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform , aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, ...).

Opleidingsmateriaal: Powerpoint presentatie