

Assertiviteitstraining



V/M talent is een loopbaan/trainingsbureau dat mensen begeleidt in het optimaal benutten van talenten en mogelijkheden. Dit doen we in individuele loopbaan- en coachings-trajecten en in trainingen gericht op effectiever functioneren. Voorbeelden zijn gedrags- en communicatietrainingen. Hier beschrijven we kort de inhoud van een assertiviteitstraining.

Training

Individuele intake.

Hierin wordt het doel bepaald voor de individuele deelnemer.

Dagdelen van 2,5 uur

1. Wat is assertiviteit?
Thema's: opkomen voor jezelf, grenzen, agressief-assertief gedrag
2. Welke situatie zijn lastig?
Wat maakt deze situaties lastig en hoe kun je deze anders benaderen?
3. Empowerment
Weet waar je kwaliteiten en talenten liggen. Dat kan je helpen in een meer krachtige uitstraling.
4. Hoe verpak je de boodschap (verbaal)?
Communicatie is een bepalende factor bij assertiviteit. Wat zeg je en hoe gebruik je je stem?
5. Hoe verpak je de boodschap (non-verbaal)?
55% van onze communicatie wordt bepaald door onze houding. Deelnemers worden zich bewust van hun houding en hoe ze dit kunnen inzetten in hun assertief gedrag.
6. Terugkomdag met herhaling van oefeningen.

Individuele gesprekken

Indien nodig is er voor iedere deelnemer ruimte om gebruik te maken van 1 individueel gesprek.

Afronding met opdrachtgever

Wij hechten belang aan een goede overdracht van datgene we in een training hebben bereikt met een deelnemer en bespreken dit graag na afloop met de opdrachtgever.

Deelnemers

We werken met minimaal 5 deelnemers in een groep.

Kosten

De kosten bedragen € 695,- excl. btw per deelnemer.

Locatie

De training kan in-company worden gegeven of bij V/M talent op de Hoff van Hollantlaan 2b in Rosmalen. In Arnhem maakt V/M talent gebruik van een ruimte in de Symfonie, Valckenierstraat 1.