



Assertieve Communicatievaardigheden voor IT'ers

Cursusduur: 1 Dagen Cursuscode: A-AC

Beschrijving:

Meewerken is goed. Maar grenzen aangeven, 'nee' zeggen en voor jezelf opkomen is minstens zo belangrijk. Deze training helpt je comfortabel, zelfverzekerd en effectief 'nee' te zeggen, zonder achteraf een schuldgevoel te krijgen. Je leert onderscheid te maken tussen de drie basisposities: passief, assertief en agressief.

Doelgroep:

Managers, IT Professionals, supervisors, en project leiders.
Administratieve assistenten en office-coördinatoren.
Iedereen die assertieve communicatievaardigheden wil ontwikkelen.

Doelstelling:

- | | |
|--|---|
| ■ Na afloop van de cursus kunt u: | ■ |
| ■ Uitdrukken wat u wilt en opkomen voor uw rechten | ■ Zelfondermijnd gedrag overwinnen |
| ■ | ■ |
| ■ Misverstanden en conflicten voorkomen | ■ De kwaliteit van uw communicatie met anderen verbeteren |
-

Vervolg cursussen:

Helder leren communiceren: http://www.globalknowledge.nl/cursussen/management_and_vaardigheden/professional_skills/gcce100.html

Cursusinhoud:

- | | | |
|--|--|------------------------|
| ■ verschil tussen passief, assertief en agressief gedrag | ■ voorkomen van passief en agressief gedrag | ■ assertief nee zeggen |
| ■ verbaal en non-verbaal assertief opstellen | ■ assertief verzoeken doen en verzoeken weigeren | |
-

Extra informatie:

De voordelen van assertiviteit

Leren hoe u uw zelfvertrouwen kunt verhogen.

Manieren leren om de kwaliteit van uw communicatie met anderen te verbeteren.

Leren hoe je dingen duidelijk kan zeggen en hoe je anderen aanzet tot luisteren.

Uitvinden hoe chaotische inter-persoonlijke situaties en conflicten kunnen worden voorkomen.

Het verbeteren van uw assertieve vaardigheden

Bepaal uw huidige niveau van assertiviteit.

Identificeer en evalueer de voordelen en verplichtingen van assertief, agressief en passief gedrag.

Ontdek nuttige trucs en methodes om uw assertiviteit te verbeteren.

Selecteer de beste aanpak afhankelijk van de situatie.

Maak gebruik van uw assertieve vaardigheden op het werk

Verwerf praktische technieken die u in staat stellen om feedback te geven en te ontvangen.

Bedenk gepaste reacties op kritiek en leer hoe u met uw emoties om moet gaan.

Leer manieren om weloverwogen grenzen te stellen voor wat u aankunt.

Bedenk assertieve strategieën voor specifieke situaties.

Nadere informatie:

Neem voor nadere informatie of boekingen contact op met onze Customer Service Desk 030 - 60 89 444

info@globalknowledge.nl

www.globalknowledge.com/nl-nl/

Iepenhoeve 5, 3438 MR Nieuwegein