

PERSOONLIJK FUNCTIONEREN IN DE GROEP/ ZELFPRESENTATIE

DRIE DAGEN OM UW CONTACTUELE VAARDIGHEDEN TE VERGROTEN

Mensen met goede contactuele vaardigheden voelen zich op hun gemak in contact met anderen en in groepen. Ze zijn flexibel in hun gedrag, kunnen zich gemakkelijk uiten en stralen daarbij vaak innerlijke zekerheid en rust uit.

We noemen dergelijke mensen assertief.

Assertiviteit is te definiëren als het vermogen om in contact met anderen keuze te hebben uit meer dan één gedragsmogelijkheid.

Veel mensen hebben in hun leven onvoldoende van het daarvoor nodige zelfvertrouwen opgebouwd of hebben dit in bepaalde situaties niet beschikbaar, met als gevolg vaak onbedoelde conflicten en onbevredigende contacten en - samenwerkingsrelaties.

Wanneer ze tegen deze beperkingen aanlopen gedragen zij zich vaak subassertief of agressief:

SUBASSERTIEF GEDRAG is het uit angst niet voor jezelf opkomen en het vermijden van contacten met anderen. Mensen met dit gedrag zijn vaak naar binnen gericht, en stellen de belangen en behoeften van anderen centraal.

AGRESSIEF GEDRAG is het passief of actief proberen te winnen en te domineren, uit angst zelf gedomineerd te worden. Mensen met dit gedrag zijn sterk naar buiten gericht, en stellen hun eigen belangen en behoeften centraal.

Voor beide soorten gedragingen geldt, dat hun omgeving er last van heeft en dat ze voor de 'eigenaren' ervan meestal geheel onbewust aanwezig zijn.

Assertief kunnen zijn wordt in onze zich verhardende samenleving steeds belangrijker, zowel in groepen als in individuele contacten.

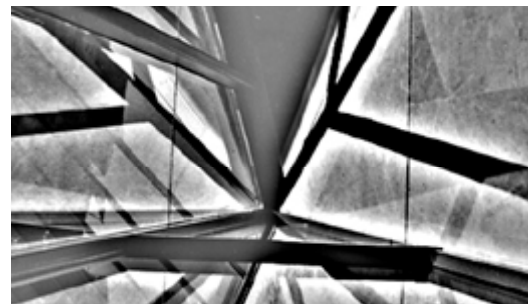
GROEPSGROOTTE
maximaal 12 deelnemers

TRAINERS
Hans Dalhuijsen, Anna van Leeuwen en/of andere door ons gecertificeerde trainers

PLAATS
de cursus wordt gehouden in een eenvoudig conferentieruimte.

DATA EN KOSTEN
zie www.ise-training.nl/agenda

INSCHRIJFFORMULIER
zie www.ise-training.nl/downloads



Institute of Social Engineering

Onder de Bos 114 8077 TD Hulshorst
www.ise-training.nl info@ise-training.nl
Telefoon 0341-453088 Fax 0341-453542

VOOR WIE IS DEZE CURSUS BESTEMD?

Deze cursus is bedoeld voor mensen die zich in het bovenstaande herkennen en die meer vanuit zichzelf (met innerlijke rust), vlotter en meer flexibel willen omgaan met anderen.

PROGRAMMA

In het programma krijgt u inzicht in hoe beperkingen in uw gedragsmogelijkheden ontstaan, hoe ze uw contacten en (werk)relaties beïnvloeden en hoe u ze kunt overwinnen.

Voorts oefent u de volgende assertieve vaardigheden in de groep:

- waarnemen van stressgebonden gedragspatronen bij uzelf en anderen,
- onderscheiden van waarnemingen en oordelen,
- waarnemen van - en omgaan met groepsdynamische processen,
- communicatievaardigheden (contacten leggen, onderhouden en verbreken),
- uiten van uw gedachten en gevoelens,
- omgaan met uw eigen grenzen en met die van anderen,
- houden van een presentatie voor de groep (zelfpresentatie),
- geven en krijgen van feedback,
- omgaan met kritiek.

DE CURSUS BESTAAT UIT

- een oriënterend (telefoon)gesprek,
- een blok van drie achtereenvolgende cursusdagen, inclusief de beide tussenliggende avonden.