

Communicatieve vaardigheden

Het komt wel eens (of heel vaak!) voor dat we ons niet begrepen voelen, de ander niet begrijpen, niet op één lijn zitten of dat we anders overkomen dan we bedoeld hadden. Er is miscommunicatie ontstaan, wat de nodige frustraties met zich mee brengt. Zeker als je bijvoorbeeld met iemand moet samenwerken of als het belangrijk is dat je jezelf goed profileert. Er zijn allerlei vaardigheden en technieken die je kunnen helpen om de communicatie weer "recht" te trekken. Het is belangrijk om je hierbij te realiseren dat communiceren veel meer is dan een vaardigheid alleen. Het heeft alles te maken met wie je bent en hoe je je voelt. Zo kun je stress ervaren of niet zo goed in je vel zitten door omstandigheden. Dit heeft invloed op de manier waarop je je uitdrukt en hoe je overkomt op anderen. In de training *Communicatieve vaardigheden* ontdek je jouw eigen stijl van communiceren en ga je op zoek naar jouw normen, kwaliteiten en valkuilen. Welke factoren dragen voor jou bij aan een effectieve vorm van communiceren? Waar zul jij op moeten letten en wat maakt je krachtig? Je leert in deze training jezelf effectief uit te drukken, waardoor je meer controle hebt over de manier waarop je overkomt. Er wordt aandacht besteed aan de wijze waarop wij met elkaar communiceren en je komt erachter op welke manier ons referentiekader een belangrijke bron van miscommunicatie is. Je leert jezelf uit te drukken zoals jij bent, zonder de ander daarmee voor het hoofd te stoten.

Onderwerpen

Tijdens de training komen onder andere onderstaande onderwerpen aan bod:

- **Hoe communiceren wij met elkaar?:** Inzicht in de manier waarop het communicatieproces werkt
- **Verbale, non-verbale en paralinguale communicatie:** Wat zeg je letterlijk, wat doe je met je lichaam en hoe klinkt je stem? En welk effect heeft dit op jouw manier van communiceren?
- **Ontdekken van jouw persoonlijke communicatiestijl: Kernkwaliteiten en valkuilen onderzoeken:** Achter elke valkuil gaat een kwaliteit schuil en vice versa schuilt in elke kwaliteit een valkuil. Inzicht in eigen kwaliteiten en valkuilen helpt je effectiever te communiceren.
- **Primair en secundair reageren:** Reageer je snel en uit emotie of neem je de tijd om bedachtzaam en tactvol te reageren?
- **Een actieve luisterhouding aannemen:** Hoe laat je zien dat je aandacht hebt voor de ander? Dat je echt luistert naar iemands boodschap?
- **Welke oorzaken liggen ten grondslag aan miscommunicatie?:** Bewustwording van



2 dagen

€ 1150,- excl BTW

do 8 en do 22 aug.

Inschrijven

di 17 sep. en di 1 okt.

Inschrijven

wo 20 nov. en wo 4 dec.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

ruisfactoren en in het bijzonder ons eigen referentiekader als bron voor miscommunicatie.

- **Feedback geven en ontvangen:** Uitleggen welk effect andermans gedrag op jou heeft zonder de ander te veroordelen of verwijten te maken, zodat de ander open staat voor jouw boodschap.
- **Inzicht krijgen in jezelf en anderen:** Je leert jezelf (nog) beter kennen en snapt waar dit bij jou vandaan komt en je leert dat dit voor ieder ander ook geldt.

Resultaten

- Je bent je bewust van jouw persoonlijke manier van communiceren en kent je kwaliteiten en aandachtspunten hierin;
- Je hebt jouw verbale, non-verbale en/of paralinguale communicatie versterkt;
- Je kent de basisvaardigheden feedback geven en ontvangen en hebt hiermee geoefend en
- Je weet je beter staande te houden in lastige situaties in de communicatie.

Doelgroep

De training is heel geschikt voor iedereen die aan de slag wil met het aanscherpen en optimaliseren van de eigen manier van communiceren. Herken je jezelf in één of meer van onderstaande punten?

- Je weet dat er werk aan de winkel is binnen je eigen stijl van communiceren (dit heb je zelf opgemerkt of

- te horen gekregen vanuit je omgeving en je kunt je hierin vinden)
- Je reageert vanuit je eerste emotie en raakt boos, geïrriteerd of ongeduldig
 - Je komt anders over dan je bedoelt en wilt graag begrijpen hoe dit komt
 - Je wilt graag meer inzicht in jouw persoonlijke manier van communiceren
 - Je bent geneigd soms te stellig te reageren (bijvoorbeeld te direct of bot) of je bent juist te voorzichtig
 - Je zou graag wat steviger of overtuigender overkomen in jouw manier van communiceren
 - Je wilt graag leren feedback op een effectieve manier te geven of te ontvangen



Deze lijst is natúúrlijk niet compleet. Iedereen is immers anders. **Waar wil jij aandacht aan besteden binnen jouw communicatieve vaardigheden?**

Werkwijze

- Maatwerk staat bij ons centraal: door een telefonisch intakegesprek inventariseert de trainer jouw persoonlijke leerdoelen. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.
- We vinden een veilige trainingssfeer belangrijk, omdat je je prettig moet voelen bij het experimenteren met nieuwe kennis en vaardigheden.
- We geloven sterk in het doen en ervaren, in plaats van vertellen over de inhoud van trainingen, waardoor al onze trainingen actief van aard zijn.
- Om de kwaliteit van de training te kunnen garanderen, hanteren wij voor de training een maximale groepsgrootte van acht deelnemers, zodat we het leereffect en rendement kunnen waarborgen.

Lesvorm

Klassikaal

Referenties

P. Bossenbroek, Smart Packaging Solutions - Het is zeer duidelijk en totaal niet langdradig. Zou de training dan ook aanraden te volgen. Beoordeling: 8.0

[Meer referenties...](#)