

Communicatieve vaardigheden

We communiceren de hele dag door – op het werk, thuis, digitaal of face-to-face. Toch voelt het lang niet altijd effectief. Herken jij je in de volgende vragen? Dan is deze training misschien iets voor jou. • Hoe kom ik eigenlijk over? • Waarom loopt communicatie bij mij soms spaak? • Wat kan ik verbeteren aan mijn manier van communiceren? • Hoe zorg ik dat ik rustig blijf in gesprekken, ook als ik geraakt word? • Dan is de training *Communicatieve Vaardigheden* misschien iets voor jou. In deze training ontdek je jouw persoonlijke stijl van communiceren. Je krijgt inzicht in je sterke kanten, maar ook in wat jou in de weg zit. Je leert je boodschap beter af te stemmen op je omgeving – zonder jezelf te verliezen. De training helpt je om met meer rust, helderheid en overtuigingskracht te communiceren in verschillende situaties. Of je nu direct bent, voorzichtig, snel geraakt of je juist terugtrekt: je leert bewust te schakelen en beter aan te sluiten bij anderen. **Onderwerpen** Tijdens de training komen onder andere onderstaande thema's aan bod: **Hoe werkt communicatie eigenlijk?** Inzicht in het communicatieproces, ruis, misverstanden en effect op de ander **Jouw communicatiestijl** Wat zijn je kernkwaliteiten en valkuilen? Hoe reageer jij onder druk? **Primair of secundair reageren** Leer schakelen tussen impulsieve en bewuste reacties **Verbale, non-verbale en paralinguale communicatie** Wat zeg je, wat straalt je uit, hoe klinkt je stem? **Actief luisteren** Hoe toon je aandacht en begrip, ook zonder woorden? **Feedback geven – en ontvangen** Leer helder je grenzen aan te geven en open te staan voor de ander **Referentiekaders en miscommunicatie** Hoe verschillen in achtergrond en overtuiging een gesprek kunnen kleuren **Resultaten** Na afloop van de training:

- Weet je hoe je overkomt en wat je uitstraalt – verbaal en non-verbaal
- Herken je jouw automatische reactiepatronen en kun je daarin schakelen
- Kun je jezelf helder en met vertrouwen uitdrukken
- Ben je beter in staat om feedback opbouwend te geven – en te ontvangen
- Begrijp je hoe miscommunicatie ontstaat en hoe je die voorkomt
- Heb je meer regie in gesprekken, zonder je eigenheid te verliezen We gebruiken verschillende communicatie modellen ter ondersteuning, maar altijd vanuit de praktijk. Denk bijvoorbeeld aan de *kwaliteiten- en valkuilencirkel* of het *communicatiemodel van Shannon & Weaver* – helder, toepasbaar en direct herkenbaar

Doelgroep Ideaal voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn of haar manier van communiceren. Herken je jezelf in



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Startgarantie

Mon 28 Sep en Mon 12 Oct

Inschrijven

Trainingsdata

Wed 4 en Wed 18 Nov

Inschrijven

Wed 4 en Wed 18 Nov

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

• of meer van de volgende punten?

- Je komt anders over dan je bedoelt
- Je stelt je soms te fel of juist te terughoudend op
- Je hebt moeite om feedback te geven of te ontvangen
- Je wilt beter omgaan met emoties in gesprekken
- Je wilt je steviger uitdrukken in werk- of privésituaties
- Je wilt meer zelfinzicht in hoe je communiceert – en waarom

Iedere deelnemer heeft zijn eigen leerdoelen. Jij bepaalt waar jij in wilt groeien. **Werkwijze**

- **Intakegesprek:** vooraf bespreken we jouw leervensen, zodat we aansluiten bij ieders behoeften
- **Actieve werkvormen:** korte theorie, veel oefenen, reflectie en feedback
- **Kleine groep (max. 8):** veel persoonlijke aandacht, veilige sfeer en ruimte voor veel eigen inbreng
- **Ervaringsgericht:** je leert veel door te doen, te ervaren en terug te koppelen

Certificaat Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

Vereiste voorkennis

Voor deze training heb je geen specifieke voorkennis nodig. Je hoeft geen ervaring te hebben met communicatiemodellen of trainingen op dit gebied. Wel helpt het als je openstaat voor zelfreflectie en bereid bent te oefenen met je eigen communicatiestijl.

Opmerkingen

Geen specifieke opmerkingen.

Lesvorm

Klassikaal

Referenties

M. - Schiphol Om de communicatie vaardigheid te professionaliseren bij de (nieuwe) collega's, vooral met het zicht op de functie waarbij voortdurend diverse soorten personen aangesproken wordt op hun gedrag. De wijze van communicatie is essentieel hierbij. Beoordeling: 9.6.

[Meer referenties...](#)

