

Assertief zijn!

informatie

inschrijven

zelfbewust

inzicht

lef

doen!

Praktische informatie

Deze training wordt in het najaar van 2010 tweemaal aangeboden.

Data: 7 en 21 september, optionele dag 12 oktober

Locatie: Utrecht, optionele dag in Nijmegen

Data: 2 en 9 december, optionele dag 14 december

Locatie: Arnhem

Investering

Twee dagen: € 799,- exclusief BTW

Drie dagen: € 999,- exclusief BTW

Inclusief telefonische intake, digitale test 'Insights Discovery' en de lunches.

Tevens ontvang je een uitgebreide persoonlijke rapportage.

Inschrijving

Contactpersoon: Sabina Brammer

026 - 339 14 80 / 06 - 463 931 61

sbrammer@bemotion.nl

Kijk voor meer informatie op www.bemotion.nl.



Assertief zijn!

Voel je je regelmatig overvraagd? Bepalen te veel mensen jouw prioriteiten? Wil je meer inspraak hebben in de planning en gang van zaken? Wil je helder grenzen aangeven en creatieve oplossingen kunnen aanbieden, die de samenwerking verbeteren? Dan is dit de training voor jou!

De training 'Assertief zijn!' is speciaal ontwikkeld voor de managementondersteuner. Je leert jouw belangen en ideeën op een natuurlijke en constructieve manier naar voren te brengen. Ook werkprocessen, zoals de vertrouwenspositie en het spanningsveld tussen dienstbaar en proactief, komen aan bod. Je ontwikkelt het zelfvertrouwen en de vaardigheden om sterker en zelfbewuster te communiceren.

Je werkt op mentaal, fysiek én gevoelsniveau aan je eigen weerbaarheid. Op een speelse manier krijg je inzicht in reactiepatronen van jezelf en de mensen waar je mee werkt. Praktische handvatten helpen je met helder communiceren, alledaags onderhandelen en 'nee' zeggen op een manier die leidt tot een win-win situatie.

Wat kun je verwachten?

Op basis van een telefonische intake stel je samen met de trainer jouw leerdoelen voor de training vast. Je maakt een digitale test, die inzicht geeft in jouw psychologische voorkeuren, interactiepatronen, talenten en ontwikkelsuggesties. Met deze ingrediënten en een kleine leergroep ben je verzekerd van een training op maat.

Voor wie?

De training 'Assertief zijn!' is voor iedereen die assertief wil optreden in zijn/haar functie. De training is toegespitst op functies met een ondersteunend karakter, zoals bureau-ondersteuners, officemanagers, personal assistants, management- en directiesecretaresses.

Trainingsduur

De training duurt twee dagen, elk van 9.30 tot 17.00 uur. Voor extra verdieping wordt een derde trainingsdag aangeboden.

Programma dag 1

Verschillende niveaus van assertiviteit - communicatiestijlen en tactieken - jouw persoonlijke stijl en het effect hiervan op anderen - effectiever beïnvloeden én jezelf blijven - de vertrouwenspositie en omgaan met moeilijke situaties op het werk - jouw persoonlijke profiel!

Programma dag 2

Met lef grenzen aangeven zonder anderen voor het hoofd te stoten - verbale en non-verbale overtuigingskracht - je emoties de baas - alledaags onderhandelen - zakelijk en persoonlijk profileren - persoonlijke casus.

Optionele dag

Voor wie extra verdieping wil, is er de trainingsdag 'het paard als spiegel'. Het paard is een gevoelig dier dat sterk reageert op lichaamshouding en emoties. Op een speelse en veilige wijze leer je non-verbaal krachtig en duidelijk te communiceren.

De trainers

Sabina Brammer (1980) en Gerda Dekker (1954) werken al vele jaren voor management en secretariaten. Een uniek duo met het beste uit twee generaties. Zij willen ondersteuners die in een hectische omgeving werken handvatten bieden voor een plezierige en ontspannen wijze van werken. Dat doen zij met humor en veel gevoel voor de praktijk.



links: Sabina Brammer

rechts: Gerda Dekker