



NATUURLIJK COMMUNICEREN

Algemene informatie:

Als je in je kracht kunt staan om helder te communiceren naar jezelf, kun je ook het beste uit anderen halen. Wij geloven dat als je **Natuurlijk Communiceren** (verder) ontwikkelt, je meer verbonden blijft op drie stromingen die elkaar aanvullen en versterken. Je groeit in Denken | Voelen | Doen.

Deze stromingen baseren wij op de methodieken vanuit NLP, TA en Systemisch Werken. De onderwerpen in deze 4-daagse training **Natuurlijk Communiceren** zijn praktisch toepasbaar, zowel in jouw persoonlijke leven als in jouw bedrijfsmatige omgeving.

Doelgroep:

Deze 4-daagse training is bedoeld voor mensen die:

1. Hun eigen, unieke (persoonlijke) communicatiestijl willen ontdekken en zich hierin (verder) willen ontwikkelen.
2. Hun skills in online verbinden willen verbeteren.
- 3.
4. Beter contact kunnen maken waarna goed contract.
5. Meer werkplezier en minder stress in hun werk willen ervaren.

Programma:

Dag 1:

- Communicatiemodel
- Rapport
- Zintuiglijke scherpzinnigheid
- Strategieën

Zoom avond 1:

- taal patronen

Dag 2:

- Ego-posities
- Persoonlijk script en organisatie-scripts

Zoom avond 2:

- Drama driehoek

Dag 3:

- Theorie Systemisch Werken
- Opstellingenwerk in de praktijk

Zie voor het volledige opleidingsprogramma op de volgende pagina's.

* Tussen de blokken door werk je met intervisie groepen en een supervisie.

Trainers:

Anouk Schuling
Jessica George

Duur:

8 dagdelen

Vorm:

Klassikaal (max 20 deelnemers)
Waarvan 3 dagen op locatie en 2 x avond zoom-sessie

Uw investering:

Uw investering bedraagt
€ 2.595,00 vrij van BTW,
inclusief:

- Alle benodigde leer- en oefenmiddelen
- 3-daags arrangement
- Onbepaalde hulp gedurende de opleiding door middel van telefonische of E-mail ondersteuning

Uw resultaten:

Na de training **Natuurlijk Communiceren** heb je eigen communicatie skills ontwikkeld om met meer plezier in het leven te staan. Hier heb je zelf profijt van, maar zeker ook de mensen om je heen. Er wordt gewerkt met veel ruimte voor persoonlijke vraagstukken, waarbij theorie wordt afgewisseld met veel oefenen.

Dag 1 en zoom avond sessie 1:

Basis Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP): Aansluiten & Communicatie

NLP laat je menselijk gedrag beter begrijpen. Mensen zetten herhaaldelijk en vaak onbewust aangeleerd, patronen en strategieën in. Of ze nu het gewenste effect hebben of niet. Je leert deze patronen en strategieën te herkennen en hoe je, als ze niet effectief zijn, een effectievere strategie kunt aanleren. Automatisch begrijp je hierdoor ook beter wat het effect van jouw gedrag op anderen kan zijn. Als je leert wat er feitelijk in communicatie gebeurt, kun je hierop anticiperen door aan te sluiten bij de ander. Daarnaast komt je communicatie meer in lijn met wie jij werkelijk wil zijn en wat je wil bereiken.

Wat komt onder andere aan bod:

- Communicatiemodel
- Rapport
- Zintuiglijke scherpzinnigheid
- Taalpatronen
- Strategieën

Ondersteunende literatuur: 'Je ongekende Vermogens' van T. Robbins

Dag 2 en zoom avond sessie 2:

Basis Transactionele Analyse (TA): Observeren & Analyseren

De TA is een praktische theorie om patronen in de persoonlijke ontwikkeling van mensen te observeren, analyseren en daarop bij te sturen. Daarnaast krijg je ook inzicht in de interactie en communicatiepatronen tussen mensen. De TA geeft praktische handvatten voor een betere samenwerking met mensen en het oplossen van problemen. De technieken en modellen van de Transactionele Analyse zijn bij uitstek geschikt voor de praktische toepassing bij het omgaan met anderen.

Vraagstukken die je beter gaat begrijpen:

- Waarom kom ik of komen wij telkens weer in dezelfde situatie terecht?
- Hoe komt het dat ik, in de relatie met anderen bepaald gedrag zo lastig kan wijzigen?
- Waarom loopt een voorgenomen persoonlijk ontwikkelplan toch weer vast?
- Hoe je hardnekkige gedragspatronen kunt veranderen

De onderwerpen die we behandelen zijn:

- Ego-posities
- Persoonlijk script en organisatie-scripts
- Dramadriehoek

Ondersteunende literatuur: 'Transactionele Analyse' van I. Stewart en V. Joines

Dag 3:

Basis Systemisch Werk (SW): Inzicht & Dynamiek

Systemisch Werk is een bewustwordingsmethode waarbij we ervan uitgaan dat ieder mens deel uitmaakt van systemen. Een familie of een organisatie is een systeem van mensen die, in verbondenheid met elkaar leven of werken. Mensen kunnen zich vrij en verbonden voelen, maar ook gevangen en verstrikt. Systemisch Werken gaat ervan uit dat veel organisatorische en persoonlijke

problemen een systemische oorzaak hebben en kunnen leiden tot een blokkade in de energiestroom. Deze blokkades kunnen ertoe leiden dat mensen zich buitengesloten gaan voelen, of dat er ruzies ontstaan of zelfs ogenschijnlijk onverklaarbare lichamelijke klachten veroorzaken. In organisaties kunnen mensen gaan disfunctioneren of kan zelfs het hele communicatieproces binnen een afdeling gaan vastlopen. Systemisch Werk brengt die verstoringen snel aan het licht.

Tijdens deze Systemisch Werk dag werken we met zogenaamde familie- of organisatie-opstellingen. Dit heeft tot doel om de verborgen belemmeringen binnen een systeem (familie of organisatie) zichtbaar en hanteerbaar te maken. Je krijgt door deze opstellingen inzicht in de dynamieken van jouw systeem en maakt daardoor verandering daarbinnen mogelijk.

In deze SW dag richten we ons vooral op familie- of organisatie-opstellingen en werken we aan het inzicht en de verandering van de dynamieken vanuit de drie systemische basisprincipes:

- Binding. Iedereen heeft recht op een plek in het systeem
- Volgorde. Alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar
- Uitwisseling. Er dient een gezonde uitwisseling tussen geven en nemen te zijn

Contacturen totaal:	3 x 8 uur op locatie, 2 x 3 uur via zoom sessie
Thuisstudie/ intervisie uren:	14 uur
Lezen Ondersteunende literatuur:	15 uur
Totaal aantal uren:	59 uur