

Authentieke Communicatie

Communiceren vanuit eigen kracht

Effectief communiceren heeft u door de jaren heen wel geleerd. U bent zich bewust van uw eigen stijl. Toch merkt u bij vergaderingen soms dat er niet naar u wordt geluisterd. U weet dat u goede ideeën heeft, maar u kunt anderen daarvan niet goed overtuigen. Of u raakt steeds in de clinch met dezelfde persoon. Ook als u dat helemaal niet wilt.

Er gaat dus iets mis in uw communicatie met anderen en u weet niet goed waarom dat gebeurt. Waarom lukt het u niet om krachtig over te komen en tegelijkertijd dichtbij uzelf te blijven? Hoe kunt u in het gesprek met anderen uw boodschap overbrengen zonder uw eigenheid te verliezen?

Authentiek communiceren begint bij uzelf

Tijdens deze training krijgt u inzicht in uw manier van communiceren. U leert dat authentiek communiceren altijd begint bij uzelf. Bij uw eigen gedrag en de manier waarop u op anderen reageert. Wie vast blijft zitten in de eigen waarheid komt geen stap vooruit en zal de ander zeker niet bereiken. Om elkaar te vinden is het essentieel om zelf in beweging te komen. Pas als u grip krijgt op hoe u zelf communiceert en de patronen die daarbij een rol spelen ontstaat er ruimte om naar de ander te kijken en te luisteren.

Contact maken met de ander

Authentiek communiceren betekent dat u van binnenuit contact maakt met de ander. Die ander is een spiegel waarin u ziet wat u teweegbrengt. Na verloop van tijd kunt u kiezen wat voor u werkt. Met oog voor de ander en met behoud van uw eigenheid. Als u weet wat u drijft, kunt u bewust een authentieke stijl kiezen. Waarbij u rekening houdt met de ander en toch uzelf blijft.

Leerdoelen en intakegesprek

Het intakegesprek is een wezenlijk onderdeel van de training. Tijdens dit gesprek bepaalt u samen met de trainer de leervraag en de leerdoelen. Onderdeel van de voorbereiding op de training is een uitgebreide vragenlijst.

Communicatie en gedrag

U krijgt tijdens deze training theoretische en praktische oefeningen om te ontdekken hoe u communiceert en wat het effect daarvan is op anderen. De methode die we hierbij gebruiken is gebaseerd op de Transactionele Analyse, ontwikkeld door Eric Berne. Deze methode gaat ervan uit dat communicatiepatronen heel vroeg ontstaan. Jonge kinderen krijgen van hun ouders normen mee voor hun gedrag. Dat gaat heel onbewust. Die normen bepalen hoe u als volwassene communiceert. Vonden uw ouders het belangrijk dat u altijd gehoorzaam was? Mocht u geen ruziemaken met broers en zussen? Dat kan verklaren waarom u als volwassene conflicten liever vermijdt. Of juist het omgekeerde: dat u onbewust rebelleert tegen die norm en daardoor sneller dan nodig het conflict aangaat. U ontdekt welke onbewuste processen invloed hebben op uw manier van communiceren. U leert uw eigen gedrag en daarmee uw manier van communiceren herkennen en beïnvloeden.

Workshop Stem en Klank

Onderdeel van de training is de workshop Stem en Klank. De een vindt het lastig om zijn stem te laten horen, de ander heeft de neiging zichzelf te overschreeuwen. Deze workshop helpt u bewust te worden van hoe u uw stem gebruikt. U leert daarna op welke manier u dat effectiever kunt doen door letterlijk af te stemmen op de ander.

Optimale begeleiding

U krijgt een vaste trainer die het gehele programma verzorgt. Verder krijgt u toegang tot onze digitale leeromgeving, waar u opdrachten en aanvullende informatie vindt.

Praktische informatie

Programma en prijs

- Vierdaagse training van tien dagdelen: twee blokken van twee aaneengesloten dagen met avondprogramma en overnachting
- Locatie: Garderen, Doorn, Wolfheze of Zeist
- Voorbereiding: intakegesprek van een uur en invullen vragenlijst
- Trainingsprijs € 2.850,- inclusief intakegesprek, vragenlijst en certificaat, exclusief BTW en accommodatiekosten à € 695,-

Data

Voor actuele data kijk op onze website.

Deelnemers over Authentieke Communicatie

'Weer een stuk beter leren kennen van mezelf en daardoor mijn manier van communiceren. De begeleiding was heel goed. Herkennen van communiceren vanuit de ouder, volwassen of kind rol maakte veel duidelijk. Veel geleerd tijdens deze toch wel intensieve 4 dagen.'

Resultaat van de training

Na deze training bent u zich bewust van de manier waarop u communiceert en hoe u bij anderen overkomt. U herkent uw eigen manier van communiceren en die van de ander. Daardoor bent u staat te kiezen voor de communicatiemethode die het meest effectief is. U komt de ander tegemoet zonder uw eigenheid te verliezen. Dit leidt tot een effectieve en authentieke communicatiestijl.



Deelnemers

- Maximaal tien deelnemers vanaf circa dertig jaar met minimaal acht jaar werkervaring
- Hbo- of academisch werk- en denkniveau
- Ervaring met eerdere communicatietrainingen

Meer informatie

Voor meer informatie of een persoonlijk advies kunt u contact opnemen met Mink Zijlstra:
T 088 - 55 60 217
of mail zijlstra@horizontraining.nl