

## Training Persoonlijke Effectiviteit

### Doelgroep

Managers, consultants, teamleiders, coördinatoren, medewerkers en particulieren. Kortom iedereen die wil werken aan persoonlijke effectiviteit en ontwikkeling.

### Dynamisch leren

Persoonlijk effectiviteit is een cursus die gebruikt maakt van NLP methoden en technieken. NLP is dynamisch, bedoeld om mee te werken. Het accent ligt dan ook op het zelf doen, zelf ervaren. Hoe meer je ermee werkt, hoe beter je in staat bent de NLP vaardigheden te integreren.

### Begeleiding

Tijdens de opleiding maak je deel uit van een groep studiegenoten uit jouw regio. Binnen deze zogenaamde oefengroep oefen je de aangereikte methoden en technieken regelmatig met mede cursisten. Tijdens de opleiding zul je ook regelmatig oefeningen doen. De oefengroep beschikt over een Coach die jou als deelnemer begeleidt in je persoonlijke processen en feedback geeft op de aangeleerde methodiek.

### Programma

De opleiding volgt de stappen van een communicatieproces.

### Bepalen van het kader

Vaststellen en begrenzen van het gespreksonderwerp. Maken van duidelijke werkafspraken, ook met jezelf.

### Maken en verdiepen van contact

Opbouwen van een relatie die gebaseerd is op wederzijds begrip en vertrouwen. Aandachtspunten:

- (Non-)verbale communicatie
- Je leert gebruik te maken van elementen als oogcontact, lichaamshouding, gebaren, stemgebruik en taalpatronen.
- Observatievaardigheid; Je ontwikkelt een scherp observatievermogen, waarmee je een verdiept inzicht in de emotionele beleving van de ander verwerft.
- Verfijnde zintuiglijke waarneming; Je gaat na hoe je via bewust gebruik van je zintuigen jouw eigen ervaringen en die van andere mensen kunt beïnvloeden.
- Aandachtsfilters; Je wordt je steeds meer bewust van posities die je binnen communicatieprocessen kunt innemen en de verschillende deelgebieden waar je aandacht naar uit kan gaan.

### Verzamelen van informatie

In dit deel van het communicatieproces staat het verkennen van het wereldmodel van jezelf of je gesprekspartner centraal. Waar liggen wensen en behoeften? Aandachtspunten:

- Metamodel
- Een precisie-instrument waarmee je iemand door gerichte vraagstelling in contact brengt met de oorspronkelijke ervaring.
- Doelgerichte communicatie
- Je leert hoe je specifieke, haalbare en meetbare doelen kunt formuleren die aansluiten op eigen mogelijkheden en passen in een groter systeem.
- Analyse huidige situatie
- In het licht van de geformuleerde doelstellingen breng je de huidige stand van zaken in kaart. Je onderzoekt wat nodig is om de gewenste verandering te bewerkstelligen en gaat na waar belemmeringen of weerstanden optreden. Vervolgens maak je een plan van aanpak. De gehanteerde werkwijze is oplossingsgericht. Dit voorkomt extreme verkenning van problemen en leert je belemmeringen om te zetten in kansen.

#### **Uitvoeren technieken**

- Je leert verschillende veranderingspatronen hanteren die je helpen je eigen doelen te realiseren. Dezelfde patronen kun je ook gebruiken om anderen effectief te begeleiden in hun ontwikkelingsproces. Aandachtspunten:
  - Ankeren
  - Het oproepen van de gewenste stemming op ieder gewenst moment en het doorbreken van oude, niet effectieve patronen.
  - Herkaderen
  - Het vergroten van je flexibiliteit via context-, inhouds- of gedragsherkadering.
  - Metaforen
  - Je leert hoe je ervaringen indirect kunt beïnvloeden via krachtige beeldspraak.
  - Strategiewerk
  - Je onderzoekt onder meer hoe je beslissingen neemt, hoe je jezelf motiveert, hoe je namen of andere belangrijke zaken kunt onthouden. Tevens leer je hoe je inefficiënte strategieën kunt bijstellen.
  - Submodaliteiten; Door de kleinste, nauwkeurigste bouwstenen van een ervaring opnieuw te schikken, bewerkstellig je grote veranderingen in de beleving ervan.

#### **Kenmerken van deze cursus**

- Flexibel, open en mensgericht.
- Dynamisch en praktisch van opzet.
- Integratie van nieuwe technieken en speciale onderwerpen.
- Aandacht voor zelfonderzoek. De deelnemers worden gestimuleerd vanuit hun eigen identiteit te werken.
- Intensieve, deskundige begeleiding en mogelijkheid tot individuele begeleiding en supervisie.

#### **Duur:**

10 dagen training en daarnaast de investering in de oefengroep bijeenkomsten.

#### **Trainer:**

Arie de Korte, afhankelijk van de groepsgroote aangevuld met andere trainer(s)

#### **Kosten:**

€ 1.950,- inclusief btw, locatie, lunch, koffie en thee

**Minimaal aantal deelnemers: 10 cursisten**

Kijk ook naar onze andere trainingen op onze internet site [www.dekorte.biz](http://www.dekorte.biz)