

Opzet

'Je kan niet niet communiceren', schreef Paul Watzlawick ooit. Mensen zijn zich vaak niet ten volle bewust van de manier waarop ze overkomen, en dus hun impact uitoefenen op anderen. De opzet van dit programma is om dit **bewustzijn** aan te scherpen, en vervolgens uw communicatie beter te leren **richten** en **beheersen**. Communiceren doet u in minstens 3 talen: met **lichaamstaal**, door uw **stemgebruik** en in **woorden**.

Een beeld zegt meer dan...

Meer dan 1000 woorden, zegt de uitdrukking. Net daarom vormt lichaamstaal een bijzonder

belangrijk instrument van onze communicatie. In lichaamstaal (en andere zichtbare elementen) vinden mensen signalen om elkaar te **vertrouwen**, en dus te 'volgen'. Daarom is het van het grootste belang bewust met lichaamstaal te leren communiceren, en daarover leert u hier meer.

Stembuiging

De klank van uw stem is het **hoorbaar** deel van uw lichaamstaal. Aan de telefoon wordt dit zelfs nog belangrijker, want er is dan helemaal geen beeld meer.

Woorden

Natuurlijk blijft **wat** u zegt belangrijk. Maar u kan hetzelfde zeggen met totaal verschillend resultaat, door een enkel ander woord, of een andere constructie. We zoeken uit hoe u de angel uit woorden kan halen, en toch **assertief** zeggen wat u te zeggen heeft.

Omgaan met reacties

Al doet u nog zo uw best, **reacties** van mensen kunnen best wel 's tegen vallen. Ook dat is communicatie. Vraag is: hoe gaat u hiermee om, en blijft u vriendelijk, maar toch gericht op uw doel.

Wat doe je (nog) beter na deze workshop?

U heeft geleerd hoe u met uw **lichaamstaal**, uw **stemgebruik** en **wat** u zegt verschillende **invloed** kan uitoefenen op uw gesprekspartner.

U heeft geleerd uw **zelfbeheersing** te bewaren, en u niet onbewust te laten mee slepen door de communicatie en stijl van de ander.

U kan een (**lastige**) **boodschap** brengen op een serene manier, en constructief reageren op de **frustratie** of **manipulatie** van uw gespreksgenoot.

Programma

Inzicht in communicatie

De drivers van communicatie: *Fight Flight Freeze*, opvoeding en cultuur, karakter en temperament
Over lichaamstaal, stembuiging en de rol van woorden
Emotioneel intelligent omgaan: zelfbewust, zelfbeheersd, flexibel, empathisch en communicatievaardig

Op de betere momenten

Geweldloos communiceren, de angel uit de woorden
Feedback of commentaar geven op een serene manier

Op lastiger momenten

Omgaan met reacties uit frustratie
Omgaan met manipulatieve communicatie



Afhankelijk van duur en opzet worden in dit programma andere klemtonen gelegd, en/of Face2Face, telefonie, texting

Is dit een programma voor u?

Dit is een basisprogramma communicatie, voor al wie op een sociaal aanvaardbare manier meer impact wil krijgen op interne of externe mensen in z'n omgeving, of zich wil voorbereiden op specifieke situaties, zoals vergaderen, spreken, *

Duur training

2 dagen

Vereiste voorkennis

geen

U kan ons steeds vrijblijvend contacteren voor meer informatie over deze training of andere werkvormen waartoe dit thema zich leent, zoals key note speech, coaching enz.