

humantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhuma

# human touch

training in ontwikkeling

## Effectief communiceren

humantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhuma

## Human Touch:

Wij bieden de volgende trainingen aan:

- Assertiviteitstraining
- Faalangstreductietraining
- Effectief Communiceren
- Individuele begeleiding/ training

### Ervaringen en vragen

Hoe kan ik door mijn manier van vragen mijn puber beter bereiken? Waarom heb ik het idee dat weinig mensen naar me luisteren? Anderen vinden mij ongeduldig, hoe kan ik dit veranderen?

Het lukt me soms zo slecht mezelf duidelijk te maken! Hoe krijg ik meer 'feeling' voor de communicatie van anderen?

Ik wil dat mensen me zien staan! Hoe kan ik een gesprek of een vergadering sturen?

Een ruzie overkomt me maar zo, terwijl ik dat helemaal niet wil!

### Waarom een training?

Het volgen van een training is een goede manier om de theorie over communiceren direct te oefenen, in een veilige groep. Juist het direct bezig zijn met anderen levert je veel oefening, ervaring en adviezen op. Effectief Communiceren leer je niet uit boekjes alleen, maar door te experimenteren ermee. In een plezierige omgeving bieden wij je een professionele training aan, gegeven door deskundige, ervaren en betrouwbare trainers.

### Het aantal trainingen en de inhoud

De training Effectief Communiceren bestaat uit tien bijeenkomsten van 120 minuten. De eerste keren staat het bewust worden van de invloed van communicatie en inzicht krijgen in je eigen stijl centraal. Verder wordt er per bijeenkomst een onderwerp uitgewerkt. Je krijgt daar theorie over, waarna we gaan oefenen met de aangereikte stof. Hiervoor gebruiken we afwisselende, speelse werkvormen. Met behulp van thuisopdrachten kun je in je eigen omgeving verder aan de slag. De theorie die je tijdens de training aangereikt krijgt, staat op papier en krijg je elke trainingsavond uitgereikt. Hiermee kun je in je thuis- en /of in je werksituatie oefenen.

### Hoe werken wij?

Wij gaan uit van het unieke van ieder mens. We gaan ervan uit dat we leven met een bedoeling op deze aarde en dat we kunnen toegroeien tot wie we zijn. Met andere woorden: worden wie je bent. Iedere training heeft zijn specifieke aandachtspunten. Verder werken we aan de bewustwording en het benoemen van denken en voelen.

De situaties uit het dagelijks leven van de cursist spelen een belangrijke rol in het oefenen tijdens de training.

## Effectief Communiceren

Effectief Communiceren is een training voor iedereen die bewust wil werken aan verbetering van zijn contactuele vaardigheden en effectiever wil handelen in de interactie met anderen.

Human Touch biedt je een unieke training aan, waarbij je leert wat effectieve communicatie inhoudt. Daartoe krijg je van betrouwbare en deskundige trainers de theorie uitgelegd, helder en praktisch toepasbaar. Het blijft niet bij theorie alleen want we gaan tijdens de trainingsavonden ook oefenen. Zo kan je experimenteren met het ontdekken van je eigen stijl, kwaliteiten en het veranderen van ingeslepen gewoontes. Er is in onze trainingen voldoende ruimte om zelf probleemsituaties in te brengen en daarmee aan de slag te gaan.

Zo wordt de training persoonlijk, praktisch en passend bij jou!

### Onderwerpen die aan bod komen

Je werkt aan:

- je eigen stijl van communiceren
- de verschillende niveaus in de communicatie
- luisteren en gespreksvaardigheden
- feedback ontvangen en geven
- de non-verbale aspecten in de communicatie (denk aan mimiek en houding)
- assertiviteit
- kritiek geven en ontvangen
- de communicatietechniek waar u mee wil oefenen

### Voor wie is deze training bedoeld?

Deze training is bedoeld voor iedereen die niet tevreden is met zijn communicatie en deze wil verbeteren. De training is ook geschikt voor mensen die onzeker zijn over hun uitstraling en de manier waarop zij door anderen worden bekeken.

Verder kan de training zeker ook een verrijking zijn voor mensen die in hun werk veel te maken hebben met communicatie in de samenwerking. Twee voorbeelden:

Leidinggevend leren op een prettige manier gesprekken te sturen en duidelijk en verantwoordelijk over te komen.

Verkopers leren hun gesprekspartners door observatie en door luisteren goed te begrijpen en kunnen op die manier inspelen op hun wensen en behoeften.

### Werkwijze

In de training gaan we naast theorie, waardoor je inzicht krijgt in de techniek van communiceren, ook aan de slag met praktische opdrachten en oefeningen.

In tien avonden leer en oefen je zo een effectieve manier van communiceren waardoor je duidelijker bent naar je zelf en naar anderen toe. Dit geeft je ook meer zelfvertrouwen.

De avonden hebben in principe een vaste indeling, zodat je weet wat je kunt verwachten.

Tijdens de trainingsavonden gebruiken we tevens het groepsproces om de communicatie te verduidelijken. Ons belangrijkste uitgangspunt tijdens de communicatie is: 'ik ben ok, jij bent ok'. Op deze manier is de hele avond voor een ieder positief, stimulerend.

En zo gaan we aan de slag. Een betere samenwerking, meer vertrouwen en minder miscommunicatie is het resultaat!

### Welke doelen streven we na?

- ik ben me bewust van wat ik voel, denk en hoe ik communiceer.
- ik heb plezier en vertrouwen in de communicatie
- ik kan dat wat ik voel en denk duidelijk verwoorden naar anderen.
- ik durf mijn eigen mening te geven.
- ik kan luisteren en adequaat reageren op de ander
- ik ben me ervan bewust hoe ik overkom op een ander

### Wat zijn de kosten?

De kosten voor een gehele training bedragen voor privépersonen € 259,- en zijn inclusief koffie/thee en materialen. Voor werknemers van een bedrijf bedragen de kosten voor de werkgever € 679,=. De werkgever ontvangt een rekening voor de geleverde training. Kijk voor de 'leverings- en annuleringsvoorwaarden' van Human Touch op [www.humantouch.nl](http://www.humantouch.nl) onder 'agenda'.

### Waar en wanneer?

De trainingen vinden plaats op een avond van 20.00 uur tot 22.00 uur in Nieuwerkerk a/d IJssel, in wijkgebouw Het Kruispunt, Middenmolensingel 12. Gratis parkeergelegenheid. De locatie is prima bereikbaar met eigen of openbaar vervoer. Verdere gegevens treft u aan op onze website.

### De trainers

De trainingen worden verzorgd door Herman Brouwer en Corien van Santen. Zij zijn naast trainer, werkzaam als behandelaar en teamleider in de zorg.

### Verdere informatie en opgave:

Bel : Herman (0180-322303 / 06-46611001) of Corien (0180-511699 / 06-52568271)

Mail : [info@humantouch.nl](mailto:info@humantouch.nl)

Kijk : [www.humantouch.nl](http://www.humantouch.nl)



human touch  
training in ontwikkeling