



HETTY JANSEN TRAINING & COACHING

Programma 3-daagse Basistraining Process Communication Model

Dag 1

08.30 - 09.00 uur	Ontvangst
09.00 - 10.30 uur	Introductie PCM (historie, Jung, Transactionele Analyse, NASA, inleiding model)
10.30 - 11.00 uur	Koffiepauze
11.00 - 12.30 uur	Percepties waarmee de wereld wordt ervaren en contact wordt gemaakt
12.30 - 13.30 uur	Lunchpauze
13.30 - 15.00 uur	De zes persoonlijkheidstypen (karaktereigenschappen en gedragskenmerken)
15.00 - 15.30 uur	Theepauze
15.30 - 17.00 uur	Interactiestijlen in relatie tot de zes persoonlijkheidstypen
17.00 uur	Sluiting dag 1

Dag 2

08.30 - 09.00 uur	Ontvangst
09.00 - 10.30 uur	Persoonlijke aspecten in relatie tot de zes persoonlijkheidstypen
10.30 - 11.00 uur	Koffiepauze
11.00 - 12.30 uur	Communicatiekanalen in relatie tot de zes persoonlijkheidstypen
12.30 - 13.30 uur	Lunchpauze
13.30 - 15.00 uur	Omgevingsvoorwaarden van de zes persoonlijkheidstypen
15.00 - 15.30 uur	Theepauze
15.30 - 16.30 uur	Psychologische behoeften van de zes persoonlijkheidstypen
16.30 - 17.00 uur	Fasereen als gevolg van langdurige stress
17.00 uur	Sluiting dag 2

Dag 3

08.30 - 09.00 uur	Ontvangst
09.00 - 10.30 uur	Stresspatronen van de zes persoonlijkheidstypen - algemeen
10.30 - 11.00 uur	Koffiepauze
11.00 - 12.30 uur	1e graad stress-gedrag en interventie miscommunicatie
12.30 - 13.30 uur	Lunchpauze
13.30 - 15.00 uur	2e graad stress-gedrag en interventie miscommunicatie
15.00 - 15.30 uur	Theepauze
15.30 - 17.00 uur	3e graad stress-gedrag en interventie miscommunicatie ; existentiële vraag
17.00 uur	Sluiting dag 3

Tijdens de drie trainingdagen wordt theorie afgewisseld met praktische opdrachten, bespreking van (persoonlijke) casussen, analyse van filmfragmenten en rollenspel. Ook tussentijdse opdrachten vormen onderdeel van de training.

Tijdens de lunchpauze is, na de gezamenlijke maaltijd, tijd ingeruimd om naar eigen inzicht ca. 20 minuten in te vullen door even een wandeling te maken of anderszins bezig te zijn.

Programma

dag 1

- Introductie PCM
- Percepties
- De 6 persoonlijkheidstypen
- Karaktereigenschappen
- Interactiestijlen

dag 2

- Persoonlijke aspecten
- Communicatiekanalen
- Omgevingsvoorkeuren
- Psychologische behoeften
- Faseren

dag 3

- Stresspatronen
- Miscommunicatie
- Voorspelbaar stressgedrag
- Interactie-strategieën
- Evaluatie en afsluiting

