

Gordon Communicatietraining

Trainingsprogramma

Module 1 Behoeften vaststellen (tijdsduur 2,5 uur)

Leerdoelen:

- Inzicht krijgen in de doelen, de inhoud en de methoden van de cursus;
- Inzicht krijgen in het begrip "persoonlijke zeggenschap" en verantwoordelijkheid;
- Persoonlijke behoeften en waarden onderzoeken.;
- Inzicht krijgen in het begrip assertiviteit en hoe dat verschilt van de gebruikelijke manieren van reageren;
- Persoonlijk assertiviteit inschatten;

Inleiding

1. Presentatie : Introductie van de cursus.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
3. Oefening : Kennismaken.

Overzicht van de cursus

1. Presentatie : de effectieve persoon

Zeggenschap over je leven

1. Presentatie : Wie heeft er zeggenschap over jouw leven.
2. Oefening : Wie heeft er zeggenschap over jouw leven.
3. Uitwisseling : Wat heb ik hiervan geleerd.

Pauze

Bewustzijn van behoeften

1. Oefenblad : "Hoe ik mijn tijd besteed"
"Hoe ik mijn tijd werkelijk wil besteden"
2. Uitwisseling : Antwoorden op het oefenblad.

Persoonlijke assertiviteit onderzoeken

1. Presentatie : Manieren van reageren.
2. Oefening : Assertiviteitskaarten sorteren.
3. Oefenblad : "Mijn assertiviteitsdoelen"
4. Uitwisseling : Wat heb ik hiervan geleerd?
5. Discussie : Risico's en voordelen van agressief en niet-assertief gedrag.

Afsluiting

1. Presentatie : Tussentijdse opdracht.
2. Uitwisseling : Ervaringen tijdens de bijeenkomst.

Module 2 Leren open te zijn over jezelf (tijdsduur 2,5 uur)

Leerdoelen:

- Inzicht krijgen in de kenmerken, risico's en voordelen van assertiviteit;
- De basisvaardigheden voor assertiviteit leren: verklarende ik-boodschappen
- Inzicht krijgen in het verzet van anderen tegen openheid over jezelf;
- Het begrip overschakelen leren om te kunnen omgaan met het verzet van anderen;
- Het doel en het proces van actief luisteren leren kennen;
- Vaardigheden ontwikkelen in overschakelen.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 20 min)

Begrippen van assertiviteit

1. Presentatie : Het assertiviteitsmodel.
2. Discussie : Assertiviteit en de risico's en voordelen ervan.
(Tijdsduur: 15 min)

Verklarende Ik-boodschappen

1. Oefening : "Wat vind jij ervan"?
2. Uitwisseling : "Wat vind jij ervan"? -ervaringen.
3. Oefening : Waarde-barometer.
4. Uitwisseling : Waarde-barometer-ervaringen.
5. Oefening : Verzet, rollenspel
Uitwisseling : Verzet, rollenspel-ervaringen.
(Tijdsduur: 60 min)

Pauze(Tijdsduur: 15 min)

Omgaan met verzet

1. Presentatie : Omgaan met verzet.
2. Presentatie : Actief luisteren.
3. Oefening : Actief luisteren demonstratie.
4. Oefening : "De groep langs" actief luisteren.
5. Oefening : Uitwisselen/Luisteren in tweetallen.
(tijdsduur: 10 min)

Afsluiting

1. Presentatie : Tussentijdse opdracht.
2. Uitwisseling : Ervaringen tijdens de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 10 min)

Module 3 Conflicten voorkomen (tijdsduur 3 uur)

Leerdoelen:

- Achterhalen waarom het moeilijk is om assertief te reageren op verzoeken van anderen
- Inzicht krijgen in het begrip en de vaardigheden van Antwoord-gevende Ik-boodschappen;
- Leren dat sommige problemen voorkomen kunnen worden door anderen te laten weten wat je voelt, nodig hebt en wenst;
- Inzicht krijgen in het begrip Preventieve Ik-boodschappen;
- De schadelijke gevolgen van Jij-boodschappen onderkennen;
- Verbeteren van de vaardigheden waarmee je verzet en een verdedigende houding kunt hanteren.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 10 min)

Assertief reageren

1. Presentatie : "Ja" zeggen als je "Nee" wilt zeggen.
2. Discussie : "Ja" zeggen als je "Nee" wilt zeggen.
3. Presentatie : De Antwoord-gevende Ik-boodschap.
4. Oefening : Antwoord-gevende Ik-boodschap, rollenspel
5. Uitwisseling : Rollenspel ervaringen.
6. Oefenblad : "Antwoord-gevende Ik-boodschappen die ik wil zenden".
(Tijdsduur: 40 min)

Preventieve Ik-boodschappen

1. Presentatie : Preventieve Ik-boodschappen model.
2. Presentatie : Jij-boodschappen
3. Oefenblad : Oefening preventieve Ik-Boodschap.
(Tijdsduur: 15 min)

Preventieve Ik-boodschappen oefenen

1. Oefening : Overschakelen, rollenspel("eerste dag afspraken" inbreng casus)
2. Oefenblad : "Preventieve Ik-boodschappen die ik wil zenden".
3. Oefening : Preventieve Ik-boodschappen, rollenspel.
4. Oefening : Positieve Ik-boodschappen, Complimentenbon.

(Tijdsduur: 30 min.)

Pauze(Tijdsduur:15 min)

Module 4 Effectief confronteren

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in het gedragsraam;
- Onderscheid maken tussen acceptabel gedrag;
- Begrijpen van wie het probleem is.
- Ervaren van kenmerkende manieren om onacceptabel gedrag te confronteren;
- Leren wat het betekent om iemand anders effectief te confronteren;
- Omgaan met angst gevoelens;
- Vaardigheid ontwikkelen in het zenden van 2- en 3-delige Ik-boodschappen en het overschakelen op actief luisteren.

Gedragsraam, theorie

1. Presentatie : Gedragsraam
2. Presentatie :Begrip -Van wie is het probleem?.
3. Oefenblad : "Van wie is het probleem"?

(Tijdsduur: 20 min)

Ineffectieve confrontatie

1. Oefening : Rollenspel Jij-boodschap.
2. Uitwisseling :Rollenspelers-ervaringen, Jij-boodschappen.

(Tijdsduur: 20 min)

Effectieve confrontatie

1. Presentatie : Effectieve confrontatie
2. Presentatie :De 3-delige Ik-boodschap.
3. Presentatie : Gedrag.
4. Presentatie :Gevolg.
5. Presentatie :Gevoelens.
6. Oefenblad : 'Het oefenen van confronterende Ik-boodschappen.

(Tijdsduur: 20 min)

Het oefenen van effectieve confrontatie

1. Oefening : Rollenspel confrontatie.
2. Oefenblad : "Confronterende Ik-boodschappen die ik wil zenden".
(Tijdsduur: 10 min)

Afsluiting

1. Presentatie : Tussentijdse opdracht.
2. Uitwisseling : Ervaringen tijdens de bijeenkomst.

Module 5 Omgaan met Angst (tijdsduur 3 uur)

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in het verschijnsel angst en hoe deze assertief optreden blokkeert;
- Een drie-fasen model leren voor het beheersen van angst;
- Diepe spierontspanning en ademhalingstechniek aanleren om angst te verminderen;
- Drie vaardigheden leren die een onderdeel zijn van assertieve communicatie en actie, namelijk voorbereiding, oefening en ontspanning;
- Herhalen wat de deelnemers tot dusver geleerd hebben;

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 10 min)

Inzicht in Angst

1. Uitwisseling : Assertieve situaties die angst oproepen.
2. Uitwisseling : Welke soort angsten er worden ervaren.
3. Uitwisseling : Beïnvloeding van angst.
(Tijdsduur: 15 min)

Karakter van angst

1. Presentatie : Soorten angst.
2. Oefenblad : "Mijn ranglijst van angst".
3. Uitwisseling : Ervaringen uitwisseling n.a.v. de ranglijst van angst.
(Tijdsduur: 20 min)

Verminderen van angst

1. Presentatie : Drie fasen model
2. Oefening : Voorbereiding op assertieve situaties
3. Oefenblad : Rollenspel "assertieve acties die ik wil ondernemen."
(Tijdsduur: 20 min)

Ontspanningsoefening

1. Oefening : Ontspanningsoefening "ademhalingsbewustzijn"
2. Oefening : Ontspanningsoefening " de Bodyscan"
(Tijdsduur: 20 min)

Pauze

(Tijdsduur: 15 min)

Module 6 Conflicten oplossen

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in conflicten;
- Inzicht krijgen in niet doeltreffende manieren om conflicten op te lossen;
- De geen-verlies methode leren voor het oplossen van conflicten;
- Vaardigheden krijgen in het gebruik van de geen-verlies methode.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 10 min)

Inzicht krijgen in conflicten

1. Presentatie : Conflict
2. Oefenblad : Conflict bepalen
(Tijdsduur: 15 min)

Win-verlies conflictoplossing

1. Presentatie : Methode I, Methode II
2. Oefenblad : "De gevolgen van macht bepalen"
3. Uitwisseling : Oefenboek, reacties.
(Tijdsduur: 20 min)

Geen -verlies conflictoplossing

1. Presentatie :Methode III
 2. Presentatie :Zes stappen van methode III
 3. Oefenblad : "Behoeften van oplossingen onderscheiden"
 4. Oefening :Brainstormen, spel
- (Tijdsduur: 20 min)

Methode III Vaardigheidsoefening

1. Oefening :Methode III rollenspel met de groep
 2. Oefening :Methode III herhaling
- (Tijdsduur: 20 min)

Afsluiting

1. Presentatie :Tussentijdse opdracht.
2. Uitwisseling :Ervaringen tijdens de bijeenkomst.

Module 7 Waarde botsingen oplossen (tijdsduur 2,5 uur)

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in het karakter waarden en de rol die ze spelen bij conflicten;
- Een probleemoplossend model leren kennen voor het oplossen van waarde botsingen;
- Waarde-verschillen leren accepteren;
- Effectieve manieren leren om anderen te beïnvloeden, dat zij hun waarden veranderen;
- Methoden leren om de omgeving zodanig te veranderen dat conflicten voorkomen of opgelost kunnen worden.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling :Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
 2. Presentatie :Overzicht van de bijeenkomst.
- (Tijdsduur: 15 min)

Inzicht krijgen in waarde -botsingen

1. Presentatie : Waarde-botsingen
2. Oefening : De "Overstroming"
3. Uitwisseling :De "Overstroming", ervaringen

(Tijdsduur: 30 min)

Model voor het oplossen van waarde-botsingen

1. Presentatie : Waarde-botsingen oplossen
 2. Presentatie : Jezelf veranderen
 3. Oefenblad : "Probleem oplossen bij gedrag dat voortkomt uit waarde-botsingen"
 4. Presentatie : Model staan
 5. Presentatie : Adviseren
 6. Oefenblad : "Mijn waarde"
- (Tijdsduur: 45 min)

Pauze

(Tijdsduur: 15 min)

Oefenen van vaardigheden voor waarde-botsingen

1. Oefening : Waarde-botsingen, rollenspel
 2. Uitwisseling : Rollenspel, ervaringen
- (Tijdsduur: 30 min)

De omgeving veranderen

1. Presentatie : De omgeving veranderen
 2. Oefening : Brainstormen: "de Fabriek"
 3. Oefenblad : "Hoe verander ik mijn omgeving"
- (Tijdsduur: 35 min)

Afsluiting

1. Presentatie : Tussentijdse opdracht.
 2. Uitwisseling : Ervaringen tijdens de bijeenkomst.
- (Tijdsduur: 10 min)

Module 8 Effectief helpen (tijdsduur 3,15 uur)

Leerdoelen

- Leren om doeltreffend te helpen als een ander met een probleem zit;
- Het vermijden van typische hinderpalen/obstakels in de communicatie, wanneer je anderen helpt;
- Inzicht krijgen in het communicatie bevorderende proces;
- Vaardigheden verwerven in het toepassen van actief luisteren.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
(Tijdsduur: 10 min)

Het helpende proces

1. Presentatie : De ander heeft een probleem.
2. Presentatie : Kenmerken van een helpende houding.
3. Presentatie : Hinderpalen
4. Oefening : Hinderpalen, rollenspel.
5. Presentatie : Hulpvaardigheden.
(Tijdsduur: 35 min)

Actief luisteren

1. Presentatie : Het proces van actief luisteren
2. Presentatie : Demonstratie actief luisteren
(Tijdsduur: 20 min)

Actief luisteren oefenen

1. Oefening : "Collega op het werk"
2. Oefenblad : Oefening actief luisteren.
3. Presentatie : Veel voorkomende luisterfouten.
4. Oefening : Actief luisteren in drietallen
(Tijdsduur: 30 min)

Pauze

(Tijdsduur: 15 min)

Module 9 Plannen maken voor persoonlijke effectiviteit

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in de hiërarchie van menselijke behoeften;
- Inzicht krijgen in het begrip kwalitatieve tijd;
- Een model leren kennen voor het vaststellen van persoonlijke doelen;
- Een persoonlijk plan opstellen voor het bereiken van doelen.

Model voor het plannen van persoonlijke effectiviteit (PPE)

1. Presentatie : Herhaling van de effectieve persoon.
2. Presentatie : Het PPE-model.
(Tijdsduur 15 min)

Bewust worden van persoonlijke behoeften

1. Presentatie : Maslow's hiërarchie van behoeften.
 2. Presentatie : Kwalitatieve tijd.
 3. Oefening : Scheepsfantasie.
 4. Uitwisseling : Scheepsfantasie, ervaringen.
 5. Oefenblad : "Mijn rangorde van behoeften"
- (Tijdsduur 40 min)

Een persoonlijk actie plan opstellen

1. Oefenblad : "Mijn plan voor persoonlijke effectiviteit" stap 1.
 2. Oefenblad : "Mijn plan voor persoonlijke effectiviteit" stap 2.
- (Tijdsduur: 30 min)

Afsluiting

1. Presentatie : Tussentijdse opdracht.
2. Uitwisseling : Ervaringen tijdens de bijeenkomst.

Module 10 Persoonlijke effectiviteit ondersteunen (tijdsduur 2,5 uur) **Leerdoelen**

1. De resultaten nagaan van de plannen voor persoonlijke effectiviteit en deze zonodig verfijnen;
2. Herhalen van de voornaamste begrippen en vaardigheden van de cursus;
3. Ondersteuningsgroepjes vormen;
4. Cursus afsluiten.

Overzicht van de bijeenkomst

1. Uitwisseling : Ervaringen tussen de bijeenkomsten.
 2. Presentatie : Overzicht van de bijeenkomst.
- (Tijdsduur: 15 min)

Persoonlijke actieplannen opnieuw bezien

1. Presentatie : Herhaling van het PPE-model.
 2. Oefening : Persoonlijke actieplannen verbeteren.
 3. Uitwisseling : Verbeterde persoonlijke actieplannen.
- (Tijdsduur: 30 min)

Inschatten van de vaardigheden van de cursus

1. Oefenblad : "Zelfwaardering"
2. Uitwisseling : "Zelfwaardering" , ervaringen, twijfels.
(Tijdsduur: 30 min)

Pauze

(Tijdsduur: 15 min)

De cursusvaardigheden versterken

1. Oefening : Herhalen en oefenen van de vaardigheden.
2. Oefening : Brainstormen over manieren om persoonlijke groei te ondersteunen.
(Tijdsduur:30 min)

Afsluiting

1. Uitwisseling : Ervaringen van deze bijeenkomst.
2. Uitwisseling : Ervaringen van de cursus.
3. Oefening : Evaluatie van de cursus.
4. Oefening : Afsluiting en afscheid nemen.