**Trainingsprogramma Grip op je gesprek**

De training omvat in totaal 6 bijeenkomsten van 1 dagdeel van 3 uur, op de middagen 14.00-17.00. In totaal zijn er minimaal 10 deelnemers.

De deelnemers ontvangen een map met daarin het trainingsprogramma en naslag werk.

**Huishoudelijke mededelingen**

* Telefoons uit tijdens de trainingen
* Afzeggen: bij zeer hoge uitzonderring, ruilen alleen in overleg met eigen teammanager
* Pauzes: deze zijn kort en relevant
* Kom op tijd

Het programma bevat de volgende onderdelen

* Interne communicatie; dagdelen 1 t/m 2
* Externe communicatie; dagdelen 3 t/m 6

**Interne communicatie**

“Jezelf leren kennen” vraagt dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw eigen communicatie en open staat voor feedback. Je opent iets van onbewust naar bewustwording. Dit gaat over de interne communicatie in jezelf.

**Dagdeel 1**

Leerdoel: Bewustwording hoe communicatie werkt in je hoofd, je lijf, je brein. Jezelf als communicatie-instrument

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.15 pauwkaarten

14.15-15.00 elkaar voorstellen en veiligheid organiseren

15.00-15.30 communicatiemodel NLP en

15.30-16.00 communicatie in het brein

16.00-16.45 lichaamstaal

16.45-17.00 pauwkaarten terugkoppeling en opdracht voor de volgende keer

**Dagdeel 2**

Leerdoel: Bewustwording en ervaren wat doet jouw (non) verbale communicatie met de ander

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.45 opdracht bespreking dag 1 en ervaringen

14.45-15.15 zintuigen voorkeuren theorie

15.15-16.15 contact maken en houden

16.15-16.45 zintuig specifiek waarnemen en feedback geven en ontvangen

16.45-17.00 pauwkaarten terugkoppeling en opdracht voor de volgende keer

**Externe communicatie**

**Dagdeel 3**

Leerdoel: Rationele en irrationele communicatie leren herkennen en effectiever kunnen communiceren.

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.15 opdracht bespreking dag 2 en ervaringen.

14.15-14.45 inchecken volgens deep democracy

14.45-16.00 communiceren onder de waterlijn, theorie en casuïstiek bespreking

16.00-16.45 Glansschijf en alter ego

16.45-17.00 uitchecken en terugkoppeling en opdracht voor de volgende keer

**Dagdeel 4**

*Leerdoel: Rationele en irrationele communicatie leren herkennen en effectiever kunnen communiceren.*

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.15 opdracht bespreking dag 3 en ervaringen.

14.15-14.45 inchecken volgens deep democracy

14.45-16.00 Kracht van de stilte

16.00-16.45 Modelling en storytelling

16.45-17.00 uitchecken en terugkoppeling en opdracht voor de volgende keer

**Dagdeel 5**

*Leerdoel: Effectiever kunnen communiceren.*

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.15 opdracht bespreking dag 4 en ervaringen.

14.15-14.45 inchecken volgens deep democracy

14.45-16.00 Motivational interviewing

16.00-16.45 Transactionele analyse

16.45-17.00 uitchecken en terugkoppeling en opdracht voor de volgende keer

**Dagdeel 6**

Leerdoel: Feedback veilig leren geven, kunnen ontvangen en durven vragen en reflectie

Trainingsonderwerpen:

14.00-14.15 opdracht bespreking dag 5 en ervaringen

14.15-14.45 inchecken volgens deep democracy

14.45-15.30 feedback geven, ontvangen en vragen, oefenen in twee tallen

15.30-16.45 Opdracht ijsberg presenteren

16.45-17.00 uitchecken en evaluatieformulier invullen