

Cursus en leerdoelen

We kennen we allemaal het nare gevoel dat ontstaat wanneer zaken niet uitgesproken worden. Wanneer je het niet eens bent met een besluit van een collega maar het niet durft te zeggen. Wanneer de ander je verkeerd heeft begrepen. Het blijkt vaak heel lastig om elkaar aan te spreken, maar ook om positieve feedback te geven.

Voor goede samenwerking rond een cliënt is heldere communicatie essentieel. Als zorgverlener dien je je af te stemmen op de cliënt en diens naasten, maar ook op collega's in het zorgteam. In deze cursus leer je hoe je echt contact kan maken met de ander, ook in heel lastige situaties, waardoor je tot betere afspraken en verstandhoudingen komt.

De cursus is zeer praktisch en interactief opgesteld rond dagelijkse situaties aan de hand van ingebrachte casuïstiek. Hierbij komt spelenderwijs ook enige theorie aan bod. Aan de hand van interactieve oefeningen zoeken we de verdieping op. Wat doet het met je om persoonlijker te worden? Wat houdt je tegen om meer 'in het moment' te reageren? Daarbij is er ruimte om ervaringen te delen rond bijv.: omgaan met emoties, iemand aanspreken, voor jezelf opkomen, vriendelijk regie nemen, omgaan met heel introverte of extraverte mensen etc.

Met elkaar onderzoeken we onze communicatiepatronen die ons vaak ervan weerhouden helder en open te zijn en die vaak leiden tot het verbreken van de verbinding.

Na het volgen van de cursus heb je een scherper zicht op communicatiepatronen zowel bij jezelf en de ander, heb je oog op valkuilen en weet je hoe je op een gezonde manier het contact met de ander aan kan gaan terwijl je ondertussen dichtbij jezelf blijft. Je zal zien dat dit een zorgvraag soepeler maakt, helpt bij interactie in het team, en dat het je energie bespaart. Want hoe vaak piekeren we immers niet over wat er gezegd is en wat iemand bedoelde, en maken we ons zorgen over het contact?

Leerdoelen

1. Meer zicht op eigen communicatie (reactie)patronen en kaders
2. Beter grenzen kunnen voelen en aangeven, assertiever handelen
3. Beter kunnen afstemmen op de ander
4. Meer en vaker zeggen wat je denkt en voelt: persoonlijker durven worden
5. Meer zelfvertrouwen krijgen in het aangaan van "lastige gesprekken"

VOOR WIE

Voor alle (zorg)professionals die hun communicatieve vaardigheden willen verbeteren, niet vanuit gesprekstechnieken maar vanuit oprecht contact met zichzelf en met de ander. En voor iedereen die meer wil weten over communicatie vanuit contact en de meerwaarde daarvan.

OVER DE TRAINER

Esther de Jong werkt als ervaringsgerichte trainer en coach binnen de zorg en het onderwijs. Tevens werkt ze al ruim 12 jaar als trainingsacteur binnen gespreksvaardigheidstrainingen voor o.a. specialistisch verpleegkundigen. Ze heeft ervaring als mentor & begeleider binnen verschillende zorginstellingen en als behandelaar binnen de forensische psychiatrie. Op dit moment biedt ze trainingen en coaching aan (zorg)professionals & teams waarbij ze interactieve werkvormen inzet om bij de deelnemers inzicht te vergroten en praktische vaardigheden eigen te maken.

Lesactiviteit dag 1	Tijd
Kennismaking en opzet training	08.45 uur
Oefeningen lichaamsbewustzijn en eigen referentiekader	
Grensoefeningen: grens voelen en aangeven	
Filmpjes over contact en waarneming	
Waarnemen en interpreteren	
Oefening open luisteren	12.30

Lesactiviteit dag 2	Tijd
Opening, terugblik en opzet van de dag	09.00
Oefening open vertellen en luisteren	
Oefening in het moment benoemen en reageren	
Rollenspel over aanvoelen (intuïtie gebruiken)	
Oefening verbaal/non verbaal (toon!)	
Theorie over feedback geven, de 4 G methode.	
Casuïstiek inbrengen, situaties uitspelen plus feedback	
Afronding en evaluatie van de training	16.30 uur