

Leerportaal tekst

Helder communiceren onder spanning

Lukt het je om helder te communiceren onder spanning? Bijvoorbeeld als je gestrest bent? Of wanneer het over slecht nieuws of fouten gaat? Of als er snel iets afgesproken moet worden terwijl de meningen verschillen? Of wanneer je feedback moet geven aan een dominante, negatieve, narcistische of juist teruggetrokken collega?

Tijdens deze training leer je zowel bij jezelf als de ander te herkennen wanneer emoties de feiten in de weg staan. Je krijgt inzicht in wat je doet onder spanning en wat het effect daarvan is op jouw gesprekken. Vervolgens leer je op praktische wijze hoe je meer grip en invloed krijgt op lastige gesprekken. Ook leer hoe je de dynamiek en patronen, bijvoorbeeld binnen jouw afdeling, positief kunt beïnvloeden. Door een goede mix van theorie, interactieve werkvormen en humor komt iedere deelnemer tot praktische handvatten voor de dagelijkse praktijk. Na afloop ontvang je het boekje 'Emotiemanagement' met aanvullende theorie en werkvormen.

Leerdoelen

Na afloop:

- kun je tijdiger emoties herkennen bij jezelf en collega's.
- ervaart je hoe je adequater emoties kunt laten zakken in een lastig gesprek.
- weet je hoe je ervoor zorgt dat zowel de ander als jijzelf zich beter gehoord voelt.
- weet je hoe je duidelijk op de inhoud kunt zijn zonder de relatie te schaden.
- heb je inzicht in jullie groepsdynamiek onder spanning en wat je kunt doen om van standpunten naar belangen te komen.