



www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl
0413-310795 06-21592435

Nellie Timmermans van Interpunctie heeft sinds 1999 een praktijk voor psychosociale hulpverlening. Zij is maatschappelijk werkende, relatie- en gezinstherapeut en gecertificeerd stiefplancoach.

Zij heeft jarenlang assertiviteitscursussen gegeven die vooral gericht waren op het overwinnen van verlegenheid.



www.trudy-schripsema.nl

Trudy Schripsema werkt vanaf 1982 als maatschappelijk werkster. Vanaf 1992 tot 2003 heeft zij les gegeven bij Hogeschool Avans in Den Bosch bij de afdeling Maatschappelijk Werk. Ze is sinds 1996 werkzaam als coach en trainer voor o.a. Philips CE, Philips Design, ASML, ICT embedded en Topic. Sinds 2003 als zelfstandige. Zij heeft veel ervaring in het geven van trainingen rond sociale vaardigheden en preventie overspannenheid en burn-out.



Communicatietraining voor Persoonlijke en Beroepsmatige Effectiviteit



Nellie Timmermans 0413-310795
info@interpunctie.nl 06-21592435
www.interpunctie.nl

Trudy Schripsema 040-2572314
t.schripsema@upcmail.nl
www.trudy-schripsema.nl



*Voorkom misverstanden
en problemen*

Effectiviteit begint bij jezelf

We hebben de vrijheid om ons eigen leven vorm te geven en te worden wie we willen zijn. De keuze is aan onszelf: nemen we de verantwoordelijkheid of niet?

We streven ernaar om vrij te zijn en tegelijkertijd een evenwichtig en bevredigende relatie te onderhouden met anderen. Dat wil zeggen dat je:

- je leven in eigen hand neemt;
- aan eigen behoeften tegemoet komt, zonder die van anderen tekort te doen
- problemen voorkomt door je gevoelens te uiten
- anderen effectief en tactvol met hun gedrag confronteert als dat problematisch voor je is
- iets doet aan je angst en bezorgdheid door open en direct te zijn
- conflicten oplost zonder relaties te schaden
- effectief met waardeconflicten omgaat
- effectief luistert wanneer iemand anders met een probleem zit
- doelen stelt en plannen maakt om die doelen te bereiken

Meer zeggenschap over je eigen leven

Zeggenschap over je leven, betekent een actieve rol in het bevredigen van je behoeften. Met je eigen beslissingen en activiteiten bereik je je doelen en wordt je minder afhankelijk van de medewerking van anderen.

Zeggenschap over je leven is door allerlei factoren beperkt. Ieder heeft zijn eigen vrijheidsterrein (dat deel van je leven waarin je zelfstandig besluiten neemt en onafhankelijk van anderen bent).

Het vereist moed om deze verantwoordelijkheid te nemen, maar het loont de moeite, want:

- je gevoel van eigenwaarde groeit
- je hebt minder behoefte aan instemming van anderen
- je bent minder gauw bang, boos of depressief doordat je je beter, duidelijker en vooral spontaner uitdrukt
- je bent minder snel vijandig of rancuneus omdat meer behoeften worden bevredigd
- je relaties met anderen worden beter en effectiever

Thema's

Hoe krijg je meer zeggenschap over je leven?
Hoe krijg je meer zeggenschap over de indeling van je werk?
Wat houdt je tegen om te zeggen wat je vindt/wilt?
Hoe ga je om met feed-back?
Hoe kun je feed-back geven op een positieve manier?
Ik- en Jij-boodschappen
Verschillen tussen behoeftenconflicten en waardenbotsingen.

Doelen

- Doelgericht gesprekken voeren
- Actief luisteren
- Bewust worden van eigen communicatiestijl
- Hanteren van meningsverschillen
- Omgaan met kritiek
- Flexibiliteit in het omgaan met anderen
- Eerlijk en gelijkwaardig omgaan met anderen
- Leren van praktische communicatievaardigheden
- Opkomen voor eigen belangen en waarden (assertiviteit)
- Verbeteren van werkrelaties
- Brengen van slecht nieuws

Praktisch

6 dagdelen van 3 uur, 2 begeleiders

Kosten € 800,00 excl. BTW

Plaats: nader te bepalen (waarschijnlijk in Eindhoven of omgeving Veghel)