

'Hoe overleef ik een lastig gesprek'
Omgaan met weerstand tijdens mondelinge communicatie.



Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl

Wil je meer regie over jouw eigen leven?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid. Daarom organiseren wij in onze accommodatie nabij het centrum van Gouda, persoonlijke inspiratieworkshops.

Persoonlijke inspiratieworkshops

De inspiratieworkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

Workshop: 'Hoe overleef ik een lastig gesprek' Omgaan met weerstand tijdens mondelinge communicatie.

Je kent ze vast wel, gesprekken waar je als een berg tegenop ziet omdat je weet hoeveel weerstand je tegen gaat komen?!

Denk bijvoorbeeld aan die collega of klant die altijd steeds maar vragen blijft stellen. Ook in het gesprek met een puberdochter of zoon kun je regelmatig weerstand ervaren. Je ziet ertegen op om weer het gesprek aan te gaan.

Tijdens zo'n gesprek ervaar je dat je tenen krommen, je voelt de irritatie onder je huid kruipen, maar wat dan?

Voor iedereen die hiermee om wil leren gaan, is er deze workshop! In de workshop leer je eerst om weerstand te herkennen. Vervolgens leer je om de weerstand om te buigen, bijvoorbeeld door ze te benoemen en dan rustig een reactie af te wachten. Tenslotte krijgt je tips voor je eigen praktijksituatie. Jij hebt vervolgens de regie over je eigen gesprek!

Naast theoretische informatie over vormen van weerstand en slimme interventies, wordt geoefend met een gesprek waarin weerstand wordt ervaren. Het is handig als je een voorbeeld van een dergelijk gesprek meeneemt.

Kortom een praktische workshop waarvan je de inhoud zowel 'uit als thuis' kunt gebruiken.

Doelen

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- weerstand herkennen
- weerstand ombuigen en positief gebruiken
- lastige gesprekken met een lach tegemoet zien!

Programma

- Introductie
- Kennismaking
- Herkennen van weerstand in het gesprek
- Tips en handvatten om 'te overleven'
- Oefenen met 'overleven van een lastig gesprek'
- Afsluiting

Visie op opleiden en leren

De workshop is opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties. Hierdoor is de workshop afwisselend en interactief, en heb je voldoende mogelijkheden om de informatie toe te passen.

Groepsgrootte

De minimale groepsgrootte is 5 personen. Maximaal kunnen 15 personen deelnemen. Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht.

De docente/trainer

De workshop wordt gegeven door Els van Leeuwen, zij is zelfstandig trainer/ coach en supervisor. Haar trainingen en workshops kenmerken zich door een hoog gehalte aan interactie. Het motto van Els is: 'vandaag geleerd, morgen toepassen!'.



Locatie en bereikbaarheid

De workshop wordt gegeven bij Edufit in Gouda.

De bereikbaarheid van de locatie is uitstekend:

Gouda Centraal Station bevindt zich op 5 min loopafstand.

Met de auto kun je vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 de accommodatie in 8 minuten bereiken. Edufit heeft 8 parkeerplaatsen op eigen terrein waar je gratis kunt parkeren. Mochten deze parkeerplaatsen bezet zijn, kun je betaald parkeren op twee grote parkeerterreinen in de directe omgeving.



Inschrijven en betalen

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier op de website.

De kosten voor deze workshop zijn **€ 125,00**. Dit bedrag is inclusief 19 % btw, materialen en koffie/thee. Na afloop van de workshop ontvang je een factuur.

De workshop kan ook in-company worden gegeven.

Contact

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl