

Deze cursus heeft in het verleden plaats gevonden. Kijk op onze [nascholingen pagina](#) voor ons huidig aanbod van congressen, cursussen en opleidingen.

Cursus | Stressregulatie door soepele communicatie

Ken uw gesprekspartner en voorkom miscommunicatie | 18 ABAN punten

 Driedaagse cursus | startdatum 22 november 2017

Programma en data

De cursus 'Stressregulatie door soepele communicatie' bestaat uit drie interactieve contactdagen van 9.30 tot 16.00 uur in Utrecht. Tijdens de cursus krijgt u opdrachten om in uw eigen praktijk aan te werken. De volgende bijeenkomst krijgt u terugkoppeling van Hetty Jansen en uw medecursisten.

- › Datareeks B: woensdag 22, donderdag 30 november en zaterdag 9 december

Tijdens de driedaagse-training onder leiding van  [Hetty Jansen-Verhagen](#) wordt u uitgedaagd om uw persoonlijke communicatievaardigheden en effectiviteit optimaal te ontwikkelen en krijgt u inzicht in en handvatten voor stressreductie en het voorkomen van miscommunicatie. Onderstaand vindt u het programma per dag met de leervragen in hoofdlijnen.

Dag 1

Contact

- › Vanuit welke perceptie kijkt u naar de ander hoe werkt dat uit in uw gedrag?
- › Wat is uw voorkeursstijl in communicatie en wat dat betekent voor uw communicatie?
- › Wat zijn uw karaktersterkten en hoe uit zich dat in uw contact met anderen?
- › Hoe past u een interactieve managementstijl succesvol toe voor beter resultaat?

Dag 2

Motivatie

- › Welk zichtbaar gedrag vertoont u en hoe herkent u deze en andere persoonlijkheidsaspecten bij de ander?
- › Door welke behoeften wordt u gemotiveerd?
- › Waardoor krijgt u in contact een "boost" en waardoor ontstaat stress?
- › Wat doet langdurig blootstaan aan specifieke stressoren met u, en hoe voorkomt u dat?

Dag 3

Stressreductie

- > Wat is uw voorspelbare stresspatroon in drie graden van toenemende ernst?
- > Wat zijn de overige voorkomende stresspatronen?
- > Hoe uiten de verschillende stresspatronen zich in communicatie?
- > Welke factoren zijn evident bij miscommunicatie en conflict en hoe zijn deze te herkennen?
- > Welke succesvolle interactiestrategieën heeft u tot uw beschikking.

De verworven kennis en inzichten worden interactief besproken en tijdens opdrachten geoefend. U krijgt concrete handvatten om direct al na de eerste dag aan de slag te gaan en uw persoonlijke effectiviteit en die van mensen om u heen te vergroten.

? **Hetty Jansen-Verhagen** heeft een achtergrond in de gezondheidszorg en heeft deze cursus speciaal ontwikkeld voor professionals in de gezondheidszorg.