TRAINING ‘ZEG HET!’

Opkomen voor wat jij belangrijk vindt



Ja zeggen- terwijl je eigenlijk nee bedoelt. Hoe voorkom je deze situatie en leer je nee zeggen zonder dat je je schuldig voelt? Hoe ga je om met een collega die kritiek levert? En hoe geef je zelf op een goede manier feedback? In deze training ‘Zeg het!’ leer je hoe je beter voor jezelf kunt opkomen.

- Voor: Teams en afdelingen
- Duur: In overleg

VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Ben jij een werknemer of een leidinggevende en herken je dit bij jezelf of bij je team of afdeling? Dan is deze training voor jou en je collega's bedoeld. Lees hieronder meer over de mogelijkheden voor het aanvragen van een training op jullie locatie.



WAT GAAN WE DOEN?

In de training *Zeg het!* leer je hoe je opkomt voor wat jij belangrijk vindt. We gaan aan de slag met grenzen stellen, nee zeggen, een ander lastige feedback geven en je mening kenbaar maken. Aan het eind van de dag sta je steviger in je schoenen om te zeggen wat jij belangrijk vindt!

In de training gebruiken we de theorie in de vorm van oefeningen, zodat je het ook in de praktijk kunt gebruiken.

WAT KUN JE NA DEZE TRAINING?

- Beter vertellen wat je nodig hebt.
- Grenzen aangeven.
- De techniek van 'het Warme Nee zeggen' in praktijk brengen.
- Je kent het feedbackmodel en kunt deze gebruiken.
- Lastige patronen in gesprekken herkennen en die beter voor jou laten werken.
- Het geleerde in de praktijk toepassen.

MAATWERK

Wil je de training met collega's volgen? Dat kan! Voor het hele team of de afdeling kunnen we de training op de door jullie gewenste locatie aanbieden (duur en prijs worden afgestemd op jullie behoefte).

WAAROM CNV ACADEMIE?

CNV is expert op het gebied van werk-privébalans en de betekenis die life-events, zoals overgang, rouw en mantelzorg, kunnen hebben op het leven van werkenden. Ons aanbod voor werkenden, leidinggevenden en werkgevers bestaat uit praktische, direct toepasbare en resultaatgerichte workshops, trainingen en advies. Na afloop kun je direct met de opgedane kennis aan de slag.

MEER WETEN?

Mail naar aanvraagacademie@cnv.nl of bel 030 751 1747. We helpen je graag. Bekijk ook ons complete aanbod op www.cnvacademie.nl