

Persoonlijke Effectiviteit

Ontdek in dit complete programma hoe je vanuit zelfinzicht meer regie krijgt over jouw persoonlijke effectiviteit en meer vanuit rust functioneert.



Wil je meer voldoening, energie en richting vinden in je werk? Heb je het gevoel dat er meer in je zit dan je nu laat zien? In de training Persoonlijke Effectiviteit werk je met het door ICM ontwikkelde programma '**5 sleutels voor Persoonlijke Effectiviteit**'. Deze unieke aanpak helpt je om vanuit zelfinzicht regie te nemen. Je krijgt scherp wat jou drijft en energie geeft, leert je grenzen en behoeften helder communiceren en maakt keuzes die echt bij je passen. Zo zet je jouw kwaliteiten doelgericht in en werk je stap voor stap aan meer rust, zelfvertrouwen en impact op een manier die bij jou past.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.790,-
Aantal locaties	17

Unieke voordelen



- ✓ Compleet programma waarin alle aspecten van persoonlijke effectiviteit samenkomen
- ✓ Uniek ICM-programma op basis van de '5 sleutels voor Persoonlijke Effectiviteit' voor werken aan zelfinzicht en eigen regie
- ✓ Duurzame gedragsverandering door tussentijdse toepassing in je eigen praktijk, met professionele reflectie en begeleiding tijdens de trainingdagen

Resultaat



- ✓ Je ontdekt en experimenteert hoe je van de automatische piloot af kunt stappen en bewuste keuzes maakt en meer regie ervaart
- ✓ Je handelt in lijn met jouw waarden en (langetermijn-) doelen
- ✓ Je hebt inzicht in waar je goed in bent en waar je energie van krijgt
- ✓ Je versterkt jezelf doordat je grip krijgt op je eigen overtuigingen en gedrag
- ✓ Je ontwikkelt effectieve manieren die jouw communicatie en relaties versterken
- ✓ Je hebt ervaren hoe je je eigen gedrag positief en duurzaam kunt veranderen
- ✓ Je hebt ervaren hoe je met de beschikbare tijd het maximale haalt uit je werk- en privéleven

Doelgroep



Iedereen die wil leren vanuit zijn of haar persoonlijke kracht effectiever te functioneren.

Naast Persoonlijke Effectiviteit in drie dagen is er een variant van vijf maanden: [Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden](#). Op basis van het unieke ICM programma [De 5 sleutels tot Persoonlijke Effectiviteit](#) werk je in de korte en lange variant aan jouw persoonlijke effectiviteit.

Programma



Dag 1 Neem de regie

- Wat is Persoonlijke Effectiviteit voor jou?
- Jouw leerbehoefte in kaart brengen
- Blijvende gedragsverandering
- Proactief handelen

Dag 2 Gedragsverandering en benut je sterke kanten

- Aan de slag met assertiviteit
- Van belemmerende naar versterkende overtuigingen
- (Her-)kennen van jouw sterke kanten
- Jouw perfecte werkdag

Dag 3 Versterk je relatie met jezelf en anderen

- Aan de slag met kernkwadranten
- Positieve interactiepatronen
- Balans vinden in stress en werkplezier
- Borging persoonlijke effectiviteit

Studiewijze



Intake

Voorafgaand aan de training vul je jouw intakeformulier in. Zo krijg je scherp wat jouw persoonlijke ontwikkeldoel is.

ICM e-learningserie

Een reeks korte e-learningmodules geeft je op een heldere manier inzicht in thema's op het gebied van persoonlijke effectiviteit. Ideaal als voorbereiding en naslagwerk, en te bekijken waar en wanneer je maar wilt.

Ervaren trainers

Een ervaren trainer op het gebied van Persoonlijke Effectiviteit & Communicatie begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een expert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Bijeenkomsten

De training bestaat uit drie bijeenkomsten, aangevuld met onze digitale leeromgeving. Daar vind je praktische tools en opdrachten die je direct toepast in je werk en dagelijks leven. Door te oefenen, te reflecteren en stil te staan bij je eigen gedrag vergroot je je inzicht en bewustzijn. Dat maakt het makkelijker om daadwerkelijk nieuw gedrag te laten zien en vast te houden.

Eigen casus

Gedurende de training ga je aan de slag met je eigen casus: kleine, concrete opdrachten die je tijdens je werk of dagelijks leven uitvoert. Deze opdrachten dagen je uit om te oefenen met de eerste stappen naar je nieuwe gewenste gedrag.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in het leerproces en je helpt om de bijeenkomsten effectief voor te bereiden. Na de training houd je één jaar toegang tot al het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data



De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

Volg je liever een langer en intensiever traject om meer borging van het aangeleerde gedrag te garanderen? Bekijk dan [Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden](#).

De opleiding wordt gegeven in juni 2026, juli 2026, september 2026, november 2026, januari 2027, maart 2027, mei 2027, juni 2027, juli 2027, september 2027 en november 2027.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: vrijdag, donderdag, dinsdag, woensdag of maandag
Alkmaar	Dag: dinsdag, vrijdag of woensdag
Amsterdam	Dag: vrijdag, woensdag, dinsdag, donderdag of maandag
Apeldoorn	Dag: woensdag, vrijdag of dinsdag
Arnhem	Dag: woensdag, vrijdag, dinsdag, maandag of donderdag
Breda	Dag: woensdag, vrijdag, dinsdag, donderdag of maandag
Den Bosch	Dag: vrijdag, dinsdag, maandag, woensdag of donderdag
Den Haag	Dag: vrijdag, dinsdag, donderdag, maandag of woensdag
Eindhoven	Dag: dinsdag, vrijdag, woensdag, maandag of donderdag
Enschede	Dag: woensdag, vrijdag of dinsdag
Groningen	Dag: vrijdag, donderdag, woensdag, dinsdag of maandag
Heerenveen	Dag: woensdag, vrijdag of dinsdag
Maastricht	Dag: woensdag, vrijdag of dinsdag
Roermond	Dag: vrijdag, woensdag of dinsdag
Rotterdam	Dag: maandag, vrijdag, woensdag, dinsdag of donderdag
Utrecht	Dag: vrijdag, woensdag, maandag, donderdag of dinsdag
Zwolle	Dag: vrijdag, dinsdag, donderdag, woensdag of maandag

Investing



De investering bedraagt € 1.790,-.

De investering bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/persoonlijke-effectiviteit-training/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.