

Effectief Communiceren in 4 maanden

Leer hoe je boodschappen empathisch en helder overbrengt en constructief verbinding maakt met je gesprekspartners.



Communiceer je helder, dan komt dit je samenwerkingen ten goede, komt je boodschap over en bereik je meer. Wat maakt dat het nu niet altijd gaat zoals je wilt? Gedurende de training Effectief Communiceren in 4 maanden schakel je de automatische piloot uit en sta je bewust stil bij de subtiele processen die bij persoonlijk contact komen kijken. Je ontdekt onder meer wat jouw communicatiestijl is en wat deze stijl oproept bij anderen. Ook ervaar je hoe je constructief verbinding maakt met je gesprekspartner. Door in deze training vier maanden intensief te oefenen met eigen situaties, verbeter je je communicatieskills aanzienlijk.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.095,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen



- ✓ Langetermijneffect dankzij persoonlijk actieplan
- ✓ Persoonlijke begeleiding van een ervaren communicatietrainer
- ✓ Inzicht in jouw concrete ontwikkelpunten
- ✓ Word een sterke gesprekspartner

Resultaat



- ✓ Je luistert actief en empathisch
- ✓ Je stelt de goede vragen zodat je achterhaalt wat de ander écht bedoelt
- ✓ Je brengt helder over wat je vindt, voelt en nodig hebt
- ✓ Je sluit aan op en maakt verbinding met de ander
- ✓ Je komt op voor je eigenbelang zonder de relatie te beschadigen
- ✓ Je kunt omgaan met lastige situaties
- ✓ Je staat steviger in je schoenen en komt krachtiger over

Doelgroep



Iedereen die gedurende een langere periode zijn of haar manier van communiceren wil ontwikkelen.

Programma



Dag 1: Basis van (mis)communicatie en communicatievaardigheden

- Wat zijn jouw sterke kanten?
- Jouw leerdoelen in kaart
- De kunst van actief luisteren
- Het LSD-model: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen
- Verschillende communicatiestijlen (DOCN) herkennen en inzetten

Dag 2: Onderliggende factoren die jouw communicatie sturen en lastige situaties

- Inzicht in jouw kernkwadranten
- Omgaan met belemmerende gedachten
- Non-verbale communicatie: wat vertel je zonder het uit te spreken?

Dag 3: Lastige situaties

- Jouw boodschap assertief overbrengen
- Feedback geven zonder de ander te kwetsen
- Communiceren vanuit behoeften
- Gesprekken oefenen met een trainingsacteur

Dag 4: Vervolg lastige situaties en vooruitblik

- Omgaan met weerstand
- Presentaties oefenen
- Persoonlijk actieplan: hoe nu verder?

Studiewijze



Intake

Met de schriftelijke intake geef je aan wat je leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken; zowel voor jezelf als voor de trainer. Je persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

Ervaren trainer

De trainer is een vakexpert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn gericht op interactie met je trainer en medecursisten. Met afwisselende werkvormen doe je kennis en inzichten op en oefen je met vaardigheden. Er is veel ruimte voor de inbreng van eigen praktijksituaties en -voorbeelden.

ICM-videoserie

Een reeks korte filmpjes vat de theorie van Effectief Communiceren samen. Ideaal als voorbereiding en als naslagwerk. En te bekijken waar en wanneer je maar wilt.

Persoonlijk actieplan

Aan het eind van de training schrijf je een persoonlijk actieplan. Daarmee zorg je ervoor dat je doorgaat met leren ook nadat het traject is afgerond.

ICM-certificaat

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

Plaats & data



ICM verzorgt de training Effectief Communiceren in 4 maanden als avond- en als dagtraining. De avondtraining is van 19.00 tot 22.00 uur en omvat 8 bijeenkomsten. De dagtraining is van 09.30 tot 17.00 uur en omvat in totaal 4 bijeenkomsten. De gehele training duurt 4 maanden. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in september 2026, oktober 2026, januari 2027 en mei 2027.

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

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

Investingering



De investering bedraagt € 2.095,-.

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/communicatievaardigheden/effectief-communiceren-4-maanden/>

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.