

Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden

In deze uitgebreide training leer je in vijf maanden, inclusief een een-op-een coachmoment met jouw trainer, hoe je jouw unieke kwaliteiten en mogelijkheden inzet om meer regie te ervaren over je werk en leven.



Wil je meer voldoening en energie in je werk én meer regie over je dagelijks leven? In de training Persoonlijke Effectiviteit werk je met het door ICM ontwikkelde programma '5 sleutels voor Persoonlijke Effectiviteit'. Je verdiept je in wat jou drijft en energie geeft, leert je grenzen en behoeften helder communiceren en ontdekt hoe je jouw kwaliteiten doelgericht inzet in relatie tot anderen. Zo maak je keuzes die echt bij je passen en vergroot je stap voor stap je rust, zelfvertrouwen en impact. De 5 maanden variant biedt persoonlijke begeleiding via een een-op-eenmoment met jouw trainer. Zo integreer je wat je leert direct in je werk en dagelijks leven.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.695,-
Aantal locaties	13

Unieke voordelen



- ✓ Een-op-een coachmoment met jouw trainer om meer verdieping te vinden in je leertraject.
- ✓ Vanuit verschillende perspectieven op persoonlijke effectiviteit werk je aan jouw leerdoel.
- ✓ Rijke online leeromgeving
- ✓ Uniek ICM-programma op basis van de '5 sleutels voor Persoonlijke Effectiviteit' voor werken aan zelfinzicht, eigen regie, relaties, sterke kanten en zingeving.
- ✓ Duurzame gedragsverandering door tussentijdse toepassing in je eigen praktijk, met professionele reflectie en begeleiding tijdens de trainingdagen

Resultaat



- ✓ Je stuurt jezelf bewuster aan, omdat je keuzes maakt die passen bij jouw doelen en energie.
- ✓ Je krijgt helder zicht op je gedachten en gevoelens, zodat je slimmer kunt sturen op jouw gedrag.
- ✓ Je verandert gedrag dat niet werkt, door kleine stappen te zetten en nieuwe gewoontes op te bouwen.
- ✓ Je handelt in lijn met jouw waarden en (langetermijn)doelen
- ✓ Je kiest vaker voor werk waar je energie van krijgt, en minder voor wat je energie kost.
- ✓ Je communiceert effectiever met anderen, waardoor samenwerken soepeler en leuker wordt.
- ✓ 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 om effectiever te functioneren. En bereid is tot zelfonderzoek om zo duurzame verandering aan te brengen.

Naast Persoonlijke Effectiviteit in drie dagen is er een variant van vijf maanden: [Persoonlijke Effectiviteit in 3 dagen](#). Op basis van het unieke ICM programma [De 5 sleutels tot Persoonlijke Effectiviteit](#) werk je in de verkorte en langere variant aan jouw persoonlijke effectiviteit.

Programma



Dag 1 Persoonlijke Effectiviteit voor jou

- Wat is Persoonlijke Effectiviteit voor jou?
- Jouw leerbehoefte in kaart
- Inzicht in je waarden
- Pro-actief handelen aan de hand van casuïstiek

Dag 2 Leer jezelf beter kennen

- Van belemmerende naar versterkende gedachten
- Inzicht in jouw kwaliteiten en valkuilen
- Verkennen van jouw communicatiestijl

Dag 3 Handel in lijn met je doelen

- Prioriteren aan de hand van je doelen
- Vergroten van je cirkel van invloed
- Van inzicht in je kwaliteiten naar het realiseren van je doelen.

Dag 4 Communiceren over knelpunten en behoeften

- Bewust communiceren in samenwerking
- Invloed van gedachten en emoties op assertief handelen
- Herkennen en communiceren vanuit jouw behoeften

Dag 5 Persoonlijke effectiviteit in uitdagende situaties

- Oefening met je eigen casuïstiek
- Verdieping persoonlijke thema's
- Reflectie en vooruitblik

Studiewijze



Intake

Voorafgaand aan de training vul je een 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 docent begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een expert, maar bovenal je persoonlijke coach.

Bijeenkomsten

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten, een een-op-eenmoment met jouw trainer en toegang tot onze digitale leeromgeving met praktische tools en opdrachten die je direct toepast in je werk en dagelijks leven. Door te oefenen en te reflecteren vergroot je je inzicht en bewustzijn. Gedragsverandering staat centraal. Je werkt met gerichte reflectieopdrachten en formuleert tijdens de bijeenkomsten je eigen leeracties voor de praktijk. Omdat support essentieel is voor blijvende verandering, werk je met een buddy.

Een-op-een coachmoment

Dit programma biedt persoonlijke begeleiding via een een-op-eenmoment met jouw trainer om meer verdieping te vinden in je leertraject.

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



ICM verzorgt de training Persoonlijke Effectiviteit in 5 maanden als dagtraining. De dagtraining is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 5 bijeenkomsten. De hele training duurt 5 maanden. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

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

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

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

Investing



De investering bedraagt € 2.695,-.

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-5-maanden/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.