

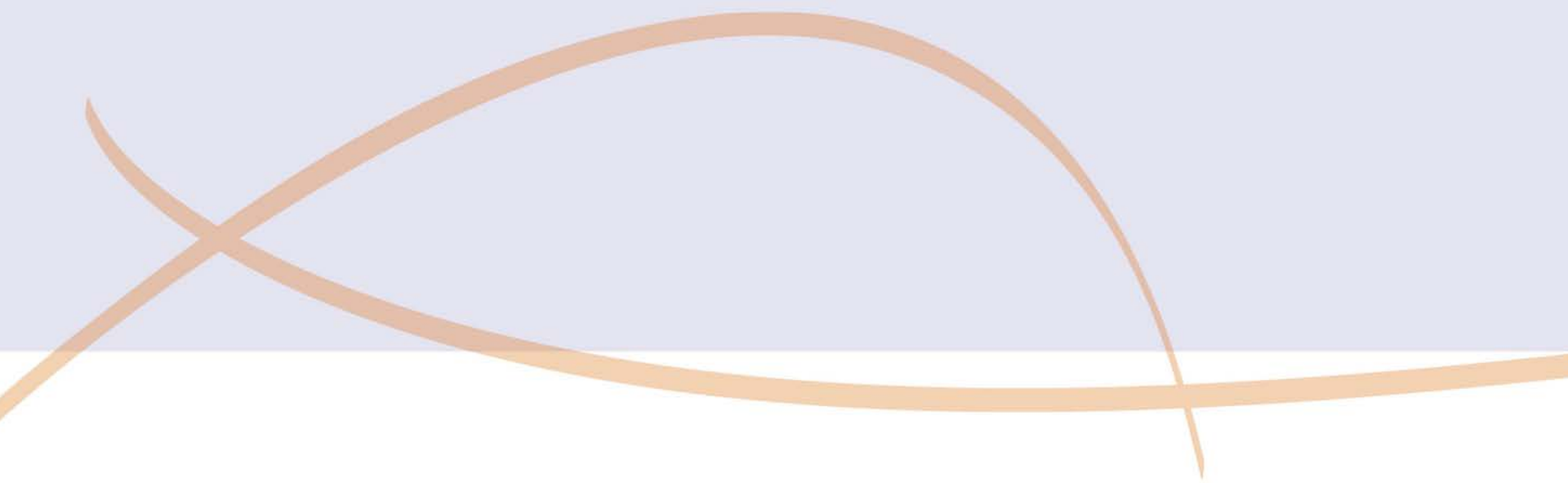
“Kennen betekent veranderen”

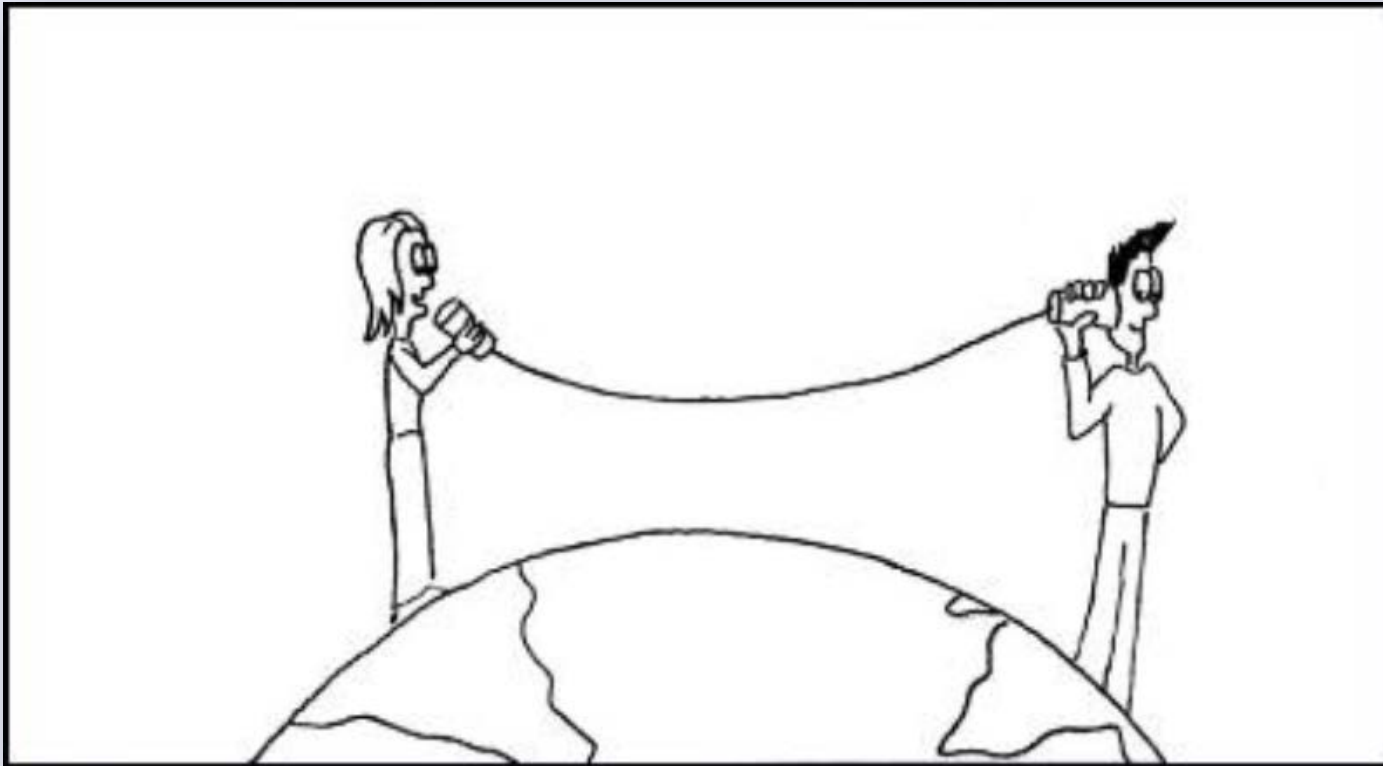
Berthold Brecht



Communicatie

Onderlinge uitwisseling boodschappen





Elke boodschap heeft 4 aspecten

- **Zakelijk effect** zakelijke informatie, beschrijving van feiten
- **Expressieve aanpak** informatie over de spreker
- **Rationele aspect** informatie over hoe de spreker tegenover de ander staat
- **Appellerend aspect** invloed die de spreker op de ander wil uitoefenen

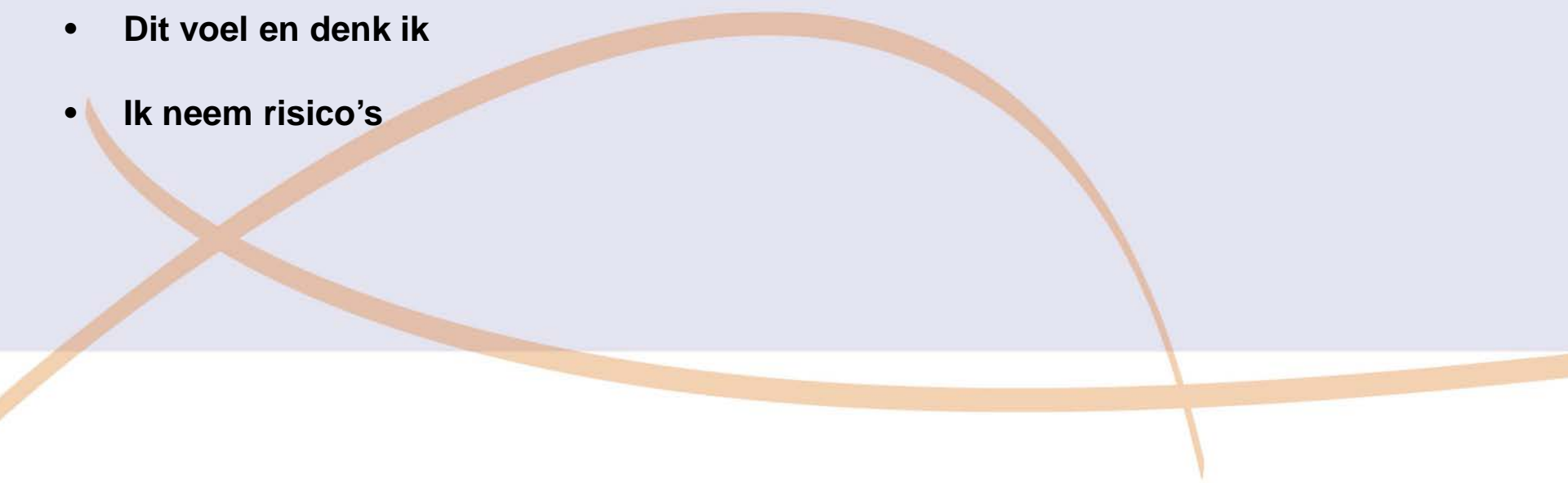
Persoonlijke uitstraling

- “Het” hebben
 - Bereiken wat je wil (invloed)
 - Goed worden begrepen
 - Overkomen zoals je wilt
 - Aandacht kunnen trekken en vasthouden
 - Positieve verwachtingen oproepen
- 

Voorwaarde

- Op de voorgrond treden
- Jezelf voor het voetlicht zetten
- Jezelf duidelijk naar voren laten komen
- Een duidelijke karakterschets maken

Profilering vereist dat je duidelijk bent

- Dat ben ik
 - Hier sta ik voor
 - Dit voel en denk ik
 - Ik neem risico's
- 

Verbeteren **non-verbale** communicatie / lichaamstaal

- Houding
- Stem
- Gebaren
- Oogcontact
- Gezichtsuitdrukking / mimiek

Je kunt niet niet-communiseren

80%

van de communicatie

is

non-verbaal

Non-verbale signalen zijn gewoontes

**Je kunt veranderen
wat je er zelf aan wil veranderen**

Two thick, curved orange lines cross each other in the lower half of the slide, creating a large, abstract shape.

Interne blokkades opruimen

Assertiviteit

- Jezelf kenbaar maken
- Voor jezelf opkomen

Assertief ⇔ Sub-assertief
Assertief ⇔ Agressief

Een reële gedachtengang is voorwaarde voor assertief gedrag

**Het zijn niet de problemen zelf die
het ons zo moeilijk maken**

maar

**Het is de manier waarop we tegen
problemen aankijken**

- A = aanleiding (**A**ctivating event)
- B = bril waardoor je kijkt (**B**elief)
- C = gevolg (**C**onsequence)

Niet A maar B is de oorzaak van C!

RET

Rationeel Emotieve Therapie

Rationele Effectiviteits Training



“Stilstand is achteruitgang”

Existentialisten

Two thick, orange, curved lines are positioned at the bottom of the slide. One line starts from the left, curves upwards and then downwards, crossing the other line. The second line starts from the left, curves upwards, and then continues horizontally towards the right.