

COMMUNICATIE & STRESSBEHEER: (MPM-041)

Achtergrond:

De deelnemer zal bewust worden gemaakt van de mechanismes, het belang maar ook de moeilijkheid van een goede communicatie met de bedoeling bij te dragen tot de valorisatie van het uithangbord van de onderneming. Hij zal overtuigd worden van het belang van zijn gedrag voor een betere prestatiekwaliteit.

Hij zal bewust worden gemaakt van de relatie tussen fysieke en mentale houding.

Verschillende concepten en oefeningen zullen hem toelaten de problematiek van stress, de oorzaken en de symptomen, maar ook en vooral hoe deze situatie, die aan de oorsprong van vele moeilijkheden en gevaren ligt, beter te begrijpen.

Opbouw van de training:

De training bestaat uit 7 uren theorie

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- ✓ 1ste deel: communicatie (3u30)
 - Het communicatieschema.
 - De verbale en non-verbale taal.
 - De belangrijkste hindernissen bij communicatie.
 - De 4 soorten methodes van communicatie.
 - Wat niet gedaan mag worden.
 - De middelen voor efficiënte communicatie.
 - Hoe kritiek formuleren?

- ✓ 2de deel: stressbeheer (3u30)
 - Stress: waarover gaat het?
 - Wat zijn de verschillende soorten stress?
 - Wat is de manier van werken van stress?
 - Wat stress mij in mijn werk?
 - Wat zijn mijn reacties tegenover stress?
 - Hoe stress beheren?
 - De gespecialiseerde diensten.

Specificaties:

Duur van de opleiding: 7 uren theorie – (7 kredietpunten)

Max. 15 kandidaten per opleiding

Module valt onder het **derde thema** van de bijlagen van het KB van 4 mei 2007

