

A close-up, high-angle portrait of a man's face, looking slightly to the right. The lighting is soft and focused on his eyes and nose. The background is dark and out of focus.

FIJLSTRA · WULLINGS

LEERTOUWER VAN DIJK & U

# **Training Ontwikkeling Interpersoonlijke Competentie**

**Voor mensen die hun persoonlijke effectiviteit en stuurvermogen  
van groepsprocessen aanzienlijk willen verbeteren**

## Relevantie

**Er is een verschil tussen excelleren en concurreren.** Mensen die excelleren stellen hun eigen doelen en prioriteiten en vertrouwen op hun natuurtaent en intuïtie. Zij zijn architect van hun eigen leven, handelen en kiezen vanuit innerlijke kracht, zijn emotioneel intelligent en werken aanstekelijk op hun omgeving. Mensen die concurreren zetten zich af tegen hun omgeving, zijn weinig verbindend en zorgen uiteindelijk voor *win-loose*-verhoudingen in hun omgeving. Zij spelen niet hun eigen spel, maar laten zich dicteren door de spelregels van anderen. En dat terwijl 'echte zekerheid' alleen nog maar gevonden kan worden in de kwaliteit en authenticiteit van het eigen functioneren.

**Op bewustzijnsniveau** gaat het hierbij om het vinden van de ontbrekende schakel tussen succes (krijgen wat je wilt) en geluk (willen wat je krijgt). Met als doel: 'Be the best you can be', op basis van zelfgekozen ambitie en een waarachtige verbinding met je omgeving. Zelfsturend, onafhankelijk en juist daardoor succesvol in relaties.

**Voor het houdings- en gedragsaspect geldt**, dat intenties vorm moeten krijgen in adequaat gedrag. Denk hierbij aan het tonen van oprechte aandacht en inlevingsvermogen, het doeltreffend communiceren over de eigen behoeften en verlangens en het productief omgaan met alleenheid, tegenslag en pijnlijke ervaringen.

**De training Interpersoonlijke Competentie** nodigt mensen uit tot een actieve levensopstelling en tot het verder ontwikkelen van de eigen communicatieve kwaliteiten. Ze biedt een van de meest effectieve en indringende trainingservaringen op dit gebied.

## Wie



**De training** is gericht op mensen, die nieuwsgierig zijn naar hun ongeziene – en daardoor dikwijls nog ongebruikte – potentieel. Het is een prima reflectiemoment en ook een goede voorbereiding op een belangwekkende verandering of op komende onzekerheden. De beoogde wijze van leren vraagt om voldoende abstractie- en inlevingsvermogen en innerlijke motivatie ten aanzien van de genoemde onderwerpen. De ervaring leert dat de deelnemers over het algemeen beschikken over een HBO-/ academisch ontwikkelingsniveau.

**Opvoeding en scholing** richten zich dikwijls op het ontwikkelen van de rationele kwaliteiten (IQ). Dit kan leiden tot een onderschatting of zelfs onderwaardering van het belang van het gevoelsleven. Later in het leven blijkt dat emotionele vaardigheden (EQ) voor succes minstens zo belangrijk zijn als IQ. EQ bepaalt uiteindelijk de persoonlijke invloed, los van strepen op de mouw. EQ is ook nodig om processen te begrijpen en productief samen te werken. Factoren, die belangrijker worden naarmate men hoger op de maatschappelijke ladder komt of meer teruggeworpen wordt op zichzelf (in advies- of leidinggevende functies). Het ontwikkelen van interpersoonlijke competentie is dus geen luxe onderwerp, maar een basisvoorwaarde om het optimum uit inhoudelijke kwaliteiten te halen.

## Durven is een ogenblik je zekerheid verliezen, niet durven betekent voorgoed jezelf kwijtraken

### Er kunnen diverse redenen zijn om jezelf eens goed tegen het licht te houden:

- Je komt voldoende uit de verf, maar hebt het idee desondanks nog het nodige te kunnen leren.  
*Verlangen:* aanwezige beïnvloedende kwaliteiten optimaal ontwikkelen en benutten.
- Je hebt het idee dat jouw inhoudelijke kwaliteiten beter ontwikkeld zijn dan je vermogen om draagvlak te creëren.  
*Verlangen:* overtuigend en motiverend zijn bij de overdracht van informatie.
- Je wil meer leren over groepsprocessen en de mogelijkheden om deze positief te beïnvloeden.  
*Verlangen:* meer zicht krijgen op samenwerkingsprocessen en de mogelijkheden om hieraan richting en sturing te geven.
- Je vraagt je af, hoe je meer invloed kan uitoefenen en een duidelijker stempel kan zetten op allerlei sociale situaties.  
*Verlangen:* meer stuurkracht, zelfvertrouwen, durf en/of inlevingsvermogen ontwikkelen.

- Je komt knel te zitten tussen tegenstrijdige verwachtingen of een dubbele moraal in je omgeving en voelt je gedwongen heldere keuzen te maken.  
*Verlangen:* de klant echt van dienst zijn en je eigen spoor trekken en de hiertoe noodzakelijke moed opbrengen.
- Je ervaart sluimerende onvrede binnen je werk en gaat steeds minder blij naar je werk. Of mensen hebben grote verwachtingen van je, maar jij voelt je geremd door gevoelens van ontoereikendheid (kan ik het wel).  
*Verlangen:* een mini-sabbatical, waarbinnen je een aantal levens- en carrièrevragen eens echt goed kunt uitzoeken.

Op persoonlijk en professioneel niveau gaat het bij deze verlangens dikwijls om het hervinden van verloren essenties: wat zijn je kwaliteiten en talenten, waar sta je voor en wat wil je echt? Maar ook: wat durf je op het spel te zetten en welke risico's ben je bereid te lopen? Eén ding is gelukkig zeker: gemotiveerde mensen kunnen vaak veel meer dan zij zelf denken.



## Ongezien potentieel zichtbaar en bruikbaar maken

**Wat voor het leven geldt, gaat ook op voor deze training: wat je investeert bepaalt in belangrijke mate de opbrengst. Bij deelnemers zien we dikwijls de volgende duurzame effecten:**

- Je bent meer uitgesproken en bepalend geworden over wat je wilt en nodig hebt – thuis en op je werk
- Je hebt meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en besluitvaardigheid
- Je weet waar je kracht ligt en werkt vanuit een prettig zelfbewustzijn
- Je hebt meer opties om te bereiken wat je wilt
- Je inspireert anderen op basis van authenticiteit en oprechte interesse
- Je kan gemakkelijker omgaan met bedrijfspolitieke spelletjes en egocentrisch gedrag
- Je weet duidelijker wat echt belangrijk is in je werkende leven
- Je hebt een supportgroep van gelijkgestemde professionals

## Programma

De training is in hoge mate interactief en vraagt van de deelnemers de bereidheid zich open, kwetsbaar en onderzoekend op te stellen. In verband met het interactieve karakter is informele kleding op zijn plaats. De volgende onderdelen maken deel uit van het programma:

### Vorbereiding

- Individueel kennismakingsgesprek tussen trainer en (potentiële) deelnemer.
- Leer- en ontwikkelingsbehoeften inventariseren m.b.v. 360 graden instrument
- Kennismaken van onderliggende denkbeelden en theorie

### Jezelf op de kaart zetten (dagdeel 1)

- Presentatie leerdoelen, verlangens en ambities
- In balans en weerbaar blijven onder spanning en prestatiedruk
- Ongefilterd waarnemen en informatie vergaren

### Jezelf op de kaart houden (dagdeel 2 tot en met 8)

- Zelfreflectie en verdieping door oefening in tweetallen
- Feedback geven en ontvangen
- Terugkoppeling eerste indrukken in subgroepen
- Persoonlijk case-materiaal verder uitwerken
- Ontwikkelen gezond gevoel van eigenwaarde
- Anders betekenis geven aan tegenslag en pijnlijke ervaringen
- Vorbereiding weekend

### Positie kiezen en gaan voor goud (dagdeel 9 tot en met 13)

- Analyse en betekenisgeving weekendervaringen
- Indringende simulatie m.b.t. positie kiezen en invloed uitoefenen
- Weerbaarheid zonder onnodige diskwalificaties en afzetgedrag
- Pasklaar maken m.b.v. simulaties van de leerervaringen voor de werk- en leefpraktijk



- Hoe productief om te gaan met verstoorde relaties, schuldgevoel en schaamte?
- Welke 'radicale veranderingen' horen bij een succesvolle training?

### 'Het vuur brandende houden' (intervisie-dag na drie maanden)

- Evaluatie en waardebeoordeling; wat ben je na de training over jezelf te weten gekomen?
- Analyse; wat heeft je gestimuleerd en/of geremd om 'je hart te volgen'?
- De toekomst naar je hand zetten; dromen, durven en doen

## Werkwijze

**Interpersoonlijke Competentie** combineert de resultaten van meer dan 25 jaar ervaring met moderne opvattingen over beïnvloeding en trainingseffectiviteit. De focus is gericht op de effectiviteit van het gedrag in de groep; de verlangens en vragen van de deelnemers staan centraal. Gegeven deze invalshoek ligt het voor de hand het proces in de trainingsgroep als belangrijke draaggolf te zien voor het individuele leerproces. De gebeurtenissen binnen de trainingsgroep vertonen immers veel gelijkenis met de gewone praktijk. De trainingsgroep is een veilige laboratoriumsituatie, waarbinnen vrijuit met nieuw gedrag kan worden geëxperimenteerd. De twee trainers zorgen voor de juiste leercondities en reiken inspirerende theoretische kaders en werkvormen aan.



## Samenwerkende bureau's

**Fijlstra ■ Wullings** houdt zich bezig met de vraag wat individuen en organisaties kunnen doen om het aanwezige potentieel beter te benutten. Oprechter, klantgerichter, innovatiever, nuttiger en blijer. Er is vrijwel altijd ongezien – en daarom ongebruikt – potentieel, dat erop wacht om aangesproken te worden. Daarom noemen we onszelf ook wel 'organisatie-activist' en 'denkadviseur', naast het meer gebruikelijke trainer/coach. Wij staan bekend om onze indringende, aansprekende en mobiliserende manier van werken.

**Leertouwer, Van Dijck & U** heeft als missie mens en organisatie vitaal, wakker en nieuwsgierig te houden; in eerste instantie t.o.v. zichzelf en de eigen (dikwijls onontgonnen) talenten. Met als doel organisaties te helpen hoog presterend te worden en relevant te blijven; nu en in de toekomst. Het bureau staat bekend als betrokken business partner; professioneel en 'to the point' met trainings- en coachingsinterventies, die naast doelmatig ook activerend en creatief zijn.

### Aanmelding

Dit kan geschieden via het inschrijfformulier op [www.fijlstrawullings.nl](http://www.fijlstrawullings.nl). Uw aanmelding wordt definitief na het kennismakingsgesprek. De prijs voor het deelnemen aan deze intensieve training bedraagt per deelnemer € 2.860,- (excl. BTW en accommodatiekosten).

### Boek en CD

Iedere deelnemer aan deze training ontvangt het boek *Ondernemen met gevoel* van Rob Fijlstra en Harry Wullings (Scriptum, ISBN 90-5594-121-2) en de bijbehorende CD; blijvende bronnen van inspiratie en succes.

# FIJLSTRA ■ WULLINGS

LEERTOUWER VAN DIJCK & U

Dorpsstraat 28, 1182 JD AMSTELVEEN  
T +31 (0) 20 547 01 01 / F +31 (0) 20 547 01 02  
[fw@fijlstrawullings.nl](mailto:fw@fijlstrawullings.nl) / [www.fijlstrawullings.nl](http://www.fijlstrawullings.nl)

**No nonsense  
met een hart**

