communicatie helden

LEERGANG DE KRACHT VAN ASSERTIVITEIT

Zeg wat je bedoelt.

~~ja hoor, prima.~~



LEERGANG DE KRACHT VAN ASSERTIVITEIT · E-LEARNINGS & LIVE TRAINING

Zeg wat nodig is, zonder strijd.

Drie online cursussen, een live trainingsdag in een kleine groep en persoonlijke coaching. **Zonder schuldgevoel als bijlage.**

communicatie helden

HERKEN JE DAT?

Je cijfert jezelf weg. Vaker dan je zou willen.

- Je hoort jezelf ja zeggen en denkt: **waarom deed ik dat nou weer?**
- Je zegt nee. **Maar met schuldgevoel als bijlage.**
- Je houdt je mening in **om gedoe te voorkomen.**
- Je slikt je irritatie in. **En merkt dat die er later alsnog uitkomt.**

Je wil steviger staan. Niet door harder te worden, maar door duidelijker te zijn. Voor de ander én voor jezelf.



communicatie helden

WAT HET OPLEVERT

Stel je voor. Je staat stevig, zonder strijd.

Je geeft je grens aan.

Helder en vriendelijk, zonder drie alinea's uitleg.

Je zegt wat je vindt.

Ook als het spannend is, en juist dan.

Je blijft rustig.

In gesprekken waar druk op staat, houd je het hoofd koel.

De relatie blijft goed.

Je komt op voor jezelf, zonder de ander te verliezen.

Nee zeggen zonder meteen een slecht mens te worden.

EN NU: DE AANPAK

Leergang De Kracht van Assertiviteit gaat je hiermee helpen.

Zelfvertrouwen. Grenzen. Rust onder druk.

Je ontdekt online je talenten en wat jij belangrijk vindt, oefent live met grenzen aangeven en nee zeggen, en bespreekt met je coach hoe het gaat in je werk.
Zodat je voor jezelf opkomt én de relatie goed houdt.

- 3 online cursussen
- live trainingsdag
- max. 8 deelnemers
- 1 of 3 coachgesprekken
- 9,7 gemiddeld



communicatie helden



VOOR WIE

Voor wie vaak ja zegt en eigenlijk nee bedoelt.

Je cijfert jezelf vaak weg. Je zorgt goed voor anderen, alleen schiet jijzelf er dan bij in.

Je wil steviger overkomen. Je twijfelt soms over hoe je overkomt en houdt je dan liever in.

Je raakt van slag onder druk. Je wil rustig blijven als het spannend wordt.

Je werkt en denkt op **hbo- of wo-niveau** en je wil verder groeien.

ZO WERKT HET

Jouw leergang in drie stappen

1

STAP 1 · ONLINE

Drie online cursussen

Zelfvertrouwen, je talenten en meer richting. Op je eigen tempo, een jaar toegang.

2

STAP 2 · LIVE

Live trainingsdag

Een dag oefenen in Amersfoort: grenzen aangeven, nee zeggen, rustig blijven onder druk.

3

STAP 3 · PERSOONLIJK

Coaching

Eén of drie gesprekken om wat je leerde vast te houden in je werk.

Twijfel je of deze leergang bij je past? **Plan een kennismaking van tien minuten, of bel 033 737 04 59.**

DE ONLINE CURSUSSEN

Wat je leert, in je eigen tempo

CURSUS 1

Zelfvertrouwen versterkt

- Bewustwording dat je mag zijn wie je bent
- Moed om uit te spreken wat je vindt en denkt
- Praktische tips en oefeningen om je zelfvertrouwen te vergroten

CURSUS 2

Talent ontdekt

- Ontgrendel je top vijf talenten
- Krijg duidelijkheid over waar je nu staat
- Schrijf je persoonlijke mission statement

CURSUS 3

Meer Richting aan je Leven

- Ontdek wat jij belangrijk vindt
- Krijg inzicht in jouw talentenprofiel
- Zet de eerste stap met een praktisch actieplan
- Doorbreek oude patronen die je tegenhouden



DE LIVE TRAININGSDAG

Oefenen met die ene lastige situatie.

Op de live trainingsdag oefen je met situaties uit je eigen werk. De collega die altijd net iets extra vraagt. De leidinggevende bij wie je je mening inslikt.

Je oefent met grenzen aangeven, nee zeggen en rustig blijven onder druk. En je merkt hoe anders het voelt als je het één keer goed hebt gedaan.

Kleine groep, veilige sfeer. Hier mag je het proberen voordat het echt telt.

communicatie helden



Ingrid Nagel
DIRECTEUR & TRAINER

WIE JE TRAINT

Vakmensen die jou zien

Je traint bij Communicatiehelden, met ruim 25 jaar ervaring in communicatietrainingen voor professionals.

Twijfel je of deze leergang bij je past? **Plan een vrijblijvende kennismaking van tien minuten met Ingrid.**

TRAININGSDATA

Kies jouw live trainingsdag

EERSTVOLGENDE
5 november 2026

DONDERDAG · 2027
11 februari

DONDERDAG · 2027
27 mei

DONDERDAG · 2027
23 september

DONDERDAG · 2027
25 november

Elke trainingsdag is op **donderdag, van 9.30 tot 17.00 uur**, bij Van der Valk A1 in Amersfoort. Met maximaal acht deelnemers per groep: wie eerst reserveert, heeft de meeste keus.

AGENDA 2027

Alle live trainingsdagen in 2027

Trainingsdagen op **donderdag, 9.30 - 17.00 uur** in Amersfoort. **Vet:** De Kracht van Assertiviteit. Oranje: exclusieve events van Lef & Leiderschap.

JANUARI
21 Effectief Communiceren
28 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

FEBRUARI
04 Grip op jouw Tijd
11 **Kracht van Assertiviteit**

MAART
11 Professioneel Presenteren
25 AI & Schrijven

APRIL
15 Effectief Communiceren

MEI
27 **Kracht van Assertiviteit**

JUNI
10 Grip op jouw Tijd

JULI
01 Professioneel Presenteren
02 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**
08 AI & Schrijven LAATSTE UITVOERING

AUGUSTUS
Zomerpauze

SEPTEMBER
02 Effectief Communiceren
09 Leiderschap met meer dan je brein NIEUW
16 Grip op jouw Tijd
23 **Kracht van Assertiviteit**
30 Gedragsverandering werkt zo NIEUW

OKTOBER
07 Professioneel Presenteren
14 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

NOVEMBER
04 Effectief Communiceren
11 Gedragsverandering werkt zo
18 Leiderschap met meer dan je brein
25 **Kracht van Assertiviteit**

DECEMBER
02 Grip op jouw Tijd
09 Professioneel Presenteren
17 **Finale Lef & Leiderschap**

PRAKTISCH

Wat je kunt verwachten

9.30 - 17.00

live trainingsdag in Amersfoort, met lunch, consumpties en gratis parkeren

Max. 8

deelnemers per groep: klein genoeg om te oefenen, groot genoeg voor herkenning

1 jaar

toegang tot de online cursussen, dus je leert in je eigen tempo

Amersfoort

Communicatiehelden, Van der Valk A1, Ruimtevaart 22-24

Met vier of meer collega's meedoen met deze leergang? Dan is incompany voordeliger. Informeer via **ingrid@communicatiehelden.nl** wat er mogelijk is. De trainer stemt volledig af op jouw organisatie.



communicatie helden



ERVARINGEN MET COMMUNICATIEHELDEN

★★★★★

“Heel persoonlijke benadering. Fijne begeleiding door Ingrid.”

Perry W. · Google review

Gemiddeld een **9,7** uit duizenden evaluaties · **4,8/5** op basis van 272+ Google-reviews

ZIJ GINGEN JE VOOR

AWL. · Ministerie van Defensie · draad · Hogeschool Utrecht · Leger des Heils · meander medisch centrum · OpenDoors · Philadelphia · Rijksdienst voor Ondernemend Nederland · tergooi · VHT Van Halteren Technologies · voestalpine · Wilhelmina Kinderziekenhuis

Maak jouw ontwikkelbudget bespreekbaar

Vraag je leidinggevende of HR of je jouw ontwikkelbudget kunt inzetten. Benoem wat je wil leren en hoe dat helpt in je werk.

communicatie helden

INVESTERING

Kies jouw variant

Je krijgt in beide varianten de online cursussen en de live trainingsdag. **Het verschil zit vooral in de persoonlijke coaching.**

- **Compact** geeft je een stevige start met één coachgesprek.
- **Compleet** is voor wie nieuwe gewoontes echt wil vasthouden, met drie coachgesprekken.

Alle bedragen exclusief 21% btw en arrangementskosten.

MEEST GEKOZEN

Compacte leergang

€ 1.495

Drie online cursussen · Live trainingsdag in Amersfoort · 1 persoonlijk coachgesprek

VOOR WIE NIEUWE GEWOONTES ECHT WIL VASTHOUDEN

Complete leergang

€ 1.995

Drie online cursussen · Live trainingsdag in Amersfoort · 3 persoonlijke coachgesprekken

LEERGANG DE KRACHT VAN ASSERTIVITEIT · EERSTVOLGENDE: 5 NOVEMBER

Zet de eerste stap.

Waar wil jij volgende maand nee tegen zeggen? En waar juist een volmondig ja?

1. Maak een 10-min. belafspraak met Ingrid

2. Schrijf je in

Liever eerst een vraag stellen? Bel **033 737 04 59** of mail **hallo@communicatiehelden.nl**.

Zin in méér?

Met ons programma **Lef & Leiderschap 2027** geef je jouw groei een jaar de ruimte. Twee complete leergangen naar keuze, je eigen coach en drie fantastische, exclusieve events met topsprekers. Al vanaf 297 euro per maand.

Nieuwsgierig? Ga snel naar **welkom.communicatiehelden.nl/lef**

Scan en lees meer

welkom.communicatiehelden.nl/de-kracht-van-assertiviteit

Versie 2 · oktober 2026

communicatie helden