

CNV Cursusprogramma 2011

Leren werkt!



cnv

Leren werkt!

WORKSHOPS

Feedback geven en ontvangen
Timemanagement
Loopbaancheck
Werk en privé in balans
Profileren kun je leren
Netwerken

CURSUSSEN

Verantwoord leidinggeven
Communiceren
Leren onderhandelen
Emotionele intelligentie
Persoonlijke effectiviteit
Omgaan met veranderingen
Omgaan met agressie
Social Networks

RETRAITE

Plezier in werk
Stilstaan bij je loopbaan

De CNV Vakcentrale organiseert in samenwerking met de CNV-bonden cursussen en workshops voor leden, vrijwilligers en niet-leden. Het CNV vindt het belangrijk dat leden gebruik kunnen maken van scholing om hiermee hun mogelijkheden op de arbeidsmarkt te vergroten. Naast het opdoen van meer kennis en vaardigheden, kun je het volgen van een cursus ook zien als een manier om je netwerk uit te breiden en een impuls om werk te maken van je loopbaan.

Ook voor 2011 heeft CNV Opleiding & Training weer een cursusprogramma neergezet waarmee je aan de slag kunt met je loopbaan of persoonlijke ontwikkeling, in werk en privé. CNV leden betalen voor de cursussen in 2011 een vergoeding en niet-leden kunnen zich inschrijven tegen een "niet-leden tarief". Aangezien de cursussen en workshops voor iedereen toegankelijk zijn, kun je je bijvoorbeeld samen met een collega

inschrijven. Op www.cnv.nl vind je de aanvullende voorwaarden voor leden van de verschillende CNV bonden.

Alle cursussen en workshops worden meerdere keren per jaar gegeven op verschillende locaties in Nederland. Op www.cnv.nl/cursusaanbod/ vind je een overzicht van alle cursussen en workshops. Ook kun je je daar inschrijven.

Tips

Vaak kun je via je werkgever scholingskosten vergoed krijgen. Hier een aantal tips:

1. Lees in de CAO welke afspraken er voor jou gelden over het volgen van scholing en maak hiervan gebruik.
2. Benut je POP, PB-budget, of toegekend scholingsbudget voor het bekostigen van een cursus of workshop.



Workshops

→ Alle workshops duren 1 dag.

Feedback geven en ontvangen

'Op positieve wijze leren omgaan met kritiek'

In je werk, maar ook in je persoonlijk leven heb je met kritiek te maken. Soms geef je kritiek, in andere gevallen krijg je kritiek. Zowel het geven als het ontvangen van kritiek is niet altijd gemakkelijk. Het is mogelijk kritiek te uiten zonder de ander te kwetsen, we spreken dan van feedback. In deze workshop ga je aan de slag met de feedbackmethode. Je leert om op een positieve wijze om te gaan met het geven en ontvangen van kritiek in jouw werksituatie.

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Timemanagement

'Word weer baas over je eigen tijd'

Werk, privé, hobby's en een sociaal leven. Er zijn zoveel verplichtingen en leuke bezigheden. Voor je het weet staat je agenda weer overvol. Ben je nog wel de baas over je eigen tijd of kom je vaak tijd tekort? Tijdens deze dag leer je effectief gebruik te maken van je tijd door te plannen, organiseren en prioriteiten te stellen. Aan het eind van deze dag ga je met een actieplan naar huis waardoor je alle tips meteen in de praktijk kunt gaan toepassen.

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Loopbaancheck

'Waar sta je nu, en waar wil je naar toe?'

Het kan geen kwaad om eens een dagje stil te staan bij je kwaliteiten, wensen en mogelijkheden in relatie tot je huidige baan. Of om eens na te denken over een eventuele andere baan. Gedurende deze workshop vul je jouw persoonlijke loopbaanpaspoort met ontdekkingen over jezelf, je werk en je loopbaan. Zo kun je leren om meer uit je baan te halen of word je juist op het spoor gezet van een andere baan, die beter bij je past. Een avontuurlijke workshop, waarmee je een nieuwe werkhorizon kunt verkennen.

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Werk en privé in balans

'Hoe combineer je je zorgtaken met je werk?'

Het combineren van zorgtaken met werk is iets waar steeds meer mannen en vrouwen bewust voor kiezen. Vind je in de veelheid van taken, verantwoordelijkheden en verschillende rollen nog tijd voor jezelf? In deze workshop leer je beter zicht te krijgen op wat je energie geeft en wat je energie kost. Wat is je persoonlijke balans en hoe kun je deze verbeteren om met meer plezier je taken op te pakken. Je sluit de workshop af met jouw persoonlijke balansstappenplan.

Prijs per deelnemer: leden: € 20,- niet-leden: € 150,-

Profileren kun je leren

'Leer jezelf op de kaart te zetten'

Zowel in werk als privé is het soms van belang meer van jezelf te laten zien en horen. Dit is niet altijd makkelijk, zeker niet wanneer je gewend bent op basis van gelijkheid en dienstbaarheid te handelen. Om jezelf te profileren moet je meer ruimte durven innemen en je mening laten horen. In deze workshop leer je hoe je met behulp van jouw gereedschap: stem, lijf en je verhaal, jezelf op de kaart zet en meer zichtbaar maakt wie je bent, wat je kunt en wat je doet.

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Profileren

Jantine Leegstra, management-assistent, 41 jaar

Als management-assistent op de juridische afdeling van een bank heb ik te maken met specialisten. Als hun ondersteuner zie je vaak dingen die zij niet zien. Veelal praktische dingen. Het is echter lastig om te zorgen dat jouw mening als ondersteuner door specialisten gehoord wordt. Ik voelde mij dan ook regelmatig binnen de afdeling alleen staan. Dankzij de cursus profileren durf ik nu makkelijker dingen uit te spreken. De cursus was echt een eye-opener, hoe zit ik persoonlijk in elkaar, waarom ben ik zo. Het is wel een goed startpunt voor veranderingen gebleken. Ik vond het een fijne cursus, een aanrader. Inhoudelijk, maar ook goed georganiseerd. Het is jammer dat ik voor de cursussen zo ver moet reizen, want anders zou ik zeker meer cursussen volgen.



Netwerken

'Zet je contacten in om je doelen te bereiken'

Wat is netwerken eigenlijk en waarom is het belangrijk? In deze workshop leer je op een bewuste en doeltreffende manier contacten in te zetten om je doel te bereiken. Door 'netwerkgesprekken' aan te gaan met deze contacten vergroot je de kans op succes. Tijdens de workshop krijg je inzicht in jouw netwerk, leer je hoe je een netwerkgesprek goed voorbereid en hoe je jouw netwerk aan contacten, kunt onderhouden en uitbreiden.

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Netwerken

Peter Schering, taxichauffeur, 38 jaar

In mijn werk heb ik continue te maken met communiceren. Ik vind het dan ook belangrijk dat ik op communicatief gebied meer vaardigheden ontwikkel. Vandaar dat ik op dat gebied dan ook al diverse cursussen bij het CNV gevolgd heb, zoals conflict-hantering, samenwerken in een team en ook netwerken. Ik heb hiervan geleerd hoe ik niet alleen direct, maar ook indirect (non-verbaal) communiceer en waar ik verbetering in aan kan brengen. De gevolgde cursussen sluiten goed aan op de diverse werkprocessen. Ik heb ervoor gekozen om deze cursussen juist bij het CNV te gaan volgen, juist vanwege de christelijke achtergrond.

Jammer vind ik dat de cursussen ook bij leden relatief weinig bekend zijn. In mijn ogen verdienen ze beter.

CURSUSSEN

De duur van een cursus varieert van 2 tot 3 dagen.

Verantwoord leidinggeven

'Welke waarden en principes gebruik jij hierbij?'

De vraag hoe wij verantwoord leiding kunnen geven aan onszelf en onze collega's staat centraal in deze tweedaagse cursus. Tijdens deze zoektocht gebruiken we Benedictus als inspiratiebron. Zijn eeuwenoude kwaliteiten voor leidinggevendend zijn nog steeds verrassend actueel. Daarnaast behandelen we ook moderne opvattingen over verantwoord leidinggeven. In deze cursus leer je om je eigen keuzes te maken op basis van jouw persoonlijke waarden of principes. Ook verantwoord omgaan met de tijd en met jezelf als leidinggevende, komen aan de orde. De theorie rondom leiderschap ga je vervolgens omzetten in concrete stappen in een persoonlijk actieplan.

Duur: 2 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Emotionele Intelligentie (EQ)

'Leer je emotionele vaardigheden te benutten'

Emoties op je werk - wat moet je ermee? Enthousiasme, frustratie, boosheid, angst, onzekerheid van jezelf of de ander: het beïnvloedt je werk en kan het bereiken van je doelen in de weg staan. Toch is emotionele intelligentie meer dan het signaleren van en omgaan met deze emoties. Het is ook het ontwikkelen van je zelfbewustzijn en het leren om jezelf te blijven motiveren in lastige situaties. Naast de persoonlijke insteek, leer je in deze cursus ook hoe je emotionele vaardigheden kunt benutten in relaties met anderen. Zo ontwikkel je doelmatige communicatieve vaardigheden.

Duur: 3 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 150,- niet-leden € 450,-

Omgaan met veranderingen

‘Ga op zoek naar de uitdaging die een verandering je biedt’

Veranderingen maken we allemaal door; thuis, in onze relaties, in onze vrije tijd en op ons werk. Ze zijn soms onvoorspelbaar waardoor we moeite hebben om er op een positieve manier mee om te gaan. In deze tweedaagse cursus krijg je inzicht in welke invloed veranderingen kunnen hebben en wat jouw persoonlijke reactie op veranderingen is. Je wordt je bewust van de invloed die je uit kan oefenen en je leert vanuit de verandering nieuwe kansen of perspectieven te creëren.

Duur: 2 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Communiceren

‘Verbeter je communicatievaardigheden’

Goed communiceren op het werk maar ook privé, is erg belangrijk. ‘Storingen’ in de communicatie kunnen voor heel vervelende situaties zorgen. Hoe vaak wordt er niet ‘langs elkaar heen’ gepraat of gewerkt? Of blijkt er een verschil te bestaan tussen wat gezegd en bedoeld werd? In deze cursus ga je met behulp van verschillende communicatiestijlen je eigen communicatie verbeteren. Je leert om te gaan met lastige situaties en ontwikkelt hiervoor diverse technieken. Een praktische cursus die je direct voordeel zal opleveren in je dagelijkse leven. Want communiceren.... dat doen we de hele dag.

Duur: 2 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Communiceren

Cansen Yayla, financieel adviseur, 34 jaar

In mijn werk kom ik continue met mensen in aanraking. Communiceren is iets ingewikkelds, een woord wordt vaak anders ontvangen dan het bedoeld is. Dit bleek ook tijdens de cursus. Tijdens de evaluatie aan het einde bleek dat iedereen zich daar nu ook veel bewuster van was. Ik vond het een heel leuke cursus met een goede docent en heb er ook veel aan gehad. Ik raad hem iedereen aan. Eigenlijk zouden werkgevers alle werknemers, hoog of laagopgeleid, deze cursus moeten laten volgen. Ook voor de werkgevers zou een dergelijke cursus nuttig zijn. Als iedereen de cursus communiceren gedaan heeft, is een cursus conflicthantering eigenlijk niet meer nodig. Over de cursussen van het CNV ben ik zeer tevreden. Daarom heb ik naast communicatie ook andere cursussen gevolgd, zoals sollicitatietraining en conflicthantering.

Leren onderhandelen

‘Voer het gesprek met winst voor beide partijen’

Goed kunnen onderhandelen is een vaardigheid die in verschillende situaties van pas komt. Op het werk kan zowel je persoonlijke belang als het groepsbelang aanleiding zijn om een onderhandelingsgesprek aan te gaan met bijvoorbeeld je leidinggevende. Of het nu gaat om arbeidsvoorwaarden, arbeidsomstandigheden of inhoudelijke aspecten van je werk, door het voeren van een goed gesprek hierover vergroot je de kans dat jouw belang gehoord en zo mogelijk gehonoreerd wordt. In deze cursus wordt aandacht besteed aan de inhoud en de spelregels van het onderhandelen. Door middel van oefeningen, tips en tools, leer je om een goed onderhandelingsgesprek te voeren dat voor beide partijen met een goed gevoel wordt afgerond.

Duur: 2 dagen of 5 avonden

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Persoonlijke effectiviteit

‘Haal het maximale uit jezelf en bereik zo je doelen’

Persoonlijke effectiviteit betekent dat je door bepaald gedrag in staat bent om doelen te behalen. Om dit te kunnen bereiken is het van belang dat je weet welk gedrag je belemmert om het maximale uit jezelf te halen.

Deze cursus heeft een sterk persoonlijk karakter. Leren op basis van je eigen ervaringen en die van anderen, ondersteund door korte theorie. Dit maakt de cursus zeer praktisch en dynamisch. Aan het einde van de cursus weet je met behulp van de handreikingen hoe jij je persoonlijke effectiviteit vergroot.

Duur: 2 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Omgaan met agressie

Nieuw

‘Leer zelfbewuster handelen in agressieve situaties’

Ben je ook wel eens betrokken bij agressieve situaties? Hoe ga je hiermee om? Welk effect heeft jouw gedrag op de ander? Is dit ook het effect wat je wilt bereiken? In deze cursus gaan we met verschillende ‘lastige’ situaties oefenen hoe je op effectieve wijze kunt omgaan met agressie in je werk. We zullen daarbij gebruik maken van een trainingsacteur. Na afloop van de cursus heb je inzicht in het effect dat je gedrag heeft op anderen en kun je zelfbewuster handelen wanneer je met agressief gedrag te maken krijgt.

Duur: 2 dagen

Prijs per deelnemer: leden: € 100,- niet-leden: € 300,-

Nieuw

Social Networks

'Wat kan jij daarmee doen met betrekking tot je werk en loopbaan?'

Twitter, LinkedIn, Hyves, Facebook wat moet je ermee? Of wat kan je ermee? Steeds meer mensen maken gebruik van deze sociale netwerken om informatie uit te wisselen, zichzelf te presenteren zowel privé als zakelijk. In deze cursus worden een aantal netwerken geïntroduceerd en ga je zelf met een of meerdere actief aan de slag. Wat kan je ermee op je werk of hoe kun je jouw netwerk vergroten? Bedenk dat je ook als werknemer je sociale netwerken kunt inzetten. In de cursus geven we tips hoe je hiermee om kunt gaan en wisselen we ervaringen uit. Na de cursus Social Networks ben je met minimaal 1 sociaal netwerk aan de slag gegaan en wie weet smaakt het naar meer!

Duur: 2 avonden

Prijs per deelnemer: leden: € 50,- niet-leden: € 150,-

Stilstaan bij je loopbaan (Retraite)

'Overdenken en (opnieuw) keuzes maken'

Duur: 3 - 4 daagse retraite

We zijn druk met ons werk, ons gezin, onze hobby's en sociale contacten. We hebben vaak te weinig tijd om stil te staan bij de keuzes die we maken ten aanzien van onze loopbaan. En juist dit stilstaan kan zo veel nieuwe inzichten opleveren. Inzicht in wat je oorspronkelijke loopbaanwensen waren, welke kwaliteiten je inzet in je werk en welke niet. Hoe je loopbaan er in de toekomst uit zou kunnen zien en wat je moet doen om dat te realiseren. De rust en stilte van de retraite geven ruimte om (nieuwe) keuzes te maken.

Prijs per deelnemer: leden: € 300,-

Retraite

Koos Maasland, rijksambtenaar, 60 jaar

Ik had behoefte aan bezinning op de plaats die werken inneemt in mijn leven. De retraite bij het CNV had ik al eerder gedaan en deze was mij goed bevallen. Opnieuw had ik behoefte aan een moment van bezinning. Daarom heb ik de retraite bij het CNV nogmaals gedaan. Ook deze retraite heb ik weer als heel bijzonder ervaren. De retraite heeft mij gebracht waar ik op hoopte, een moment van bezinning. Een "Oase in de tijd".

Ik waardeer de aandacht die het CNV voor de niet materiële aspecten van werken heeft.

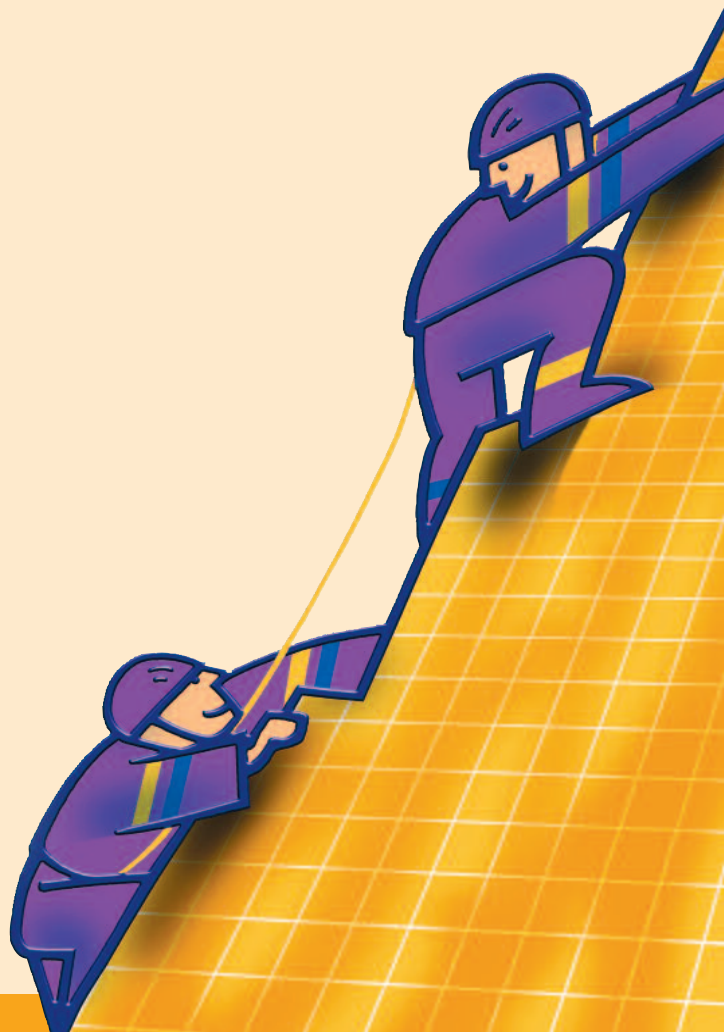
Plezier in werk (Retraite)

'Zoektocht naar persoonlijke waarden, drijfveren en inspiratiebronnen'

Duur: 3 - 4 daagse retraite

Werken is meer dan geld verdienen alleen. Tijdens deze retraite ga je op zoek naar aspecten die voor jou van belang zijn. Je gaat nadenken over wat je zoekt in werk, wat je mist en welke aspecten je meer terug zou willen zien in jouw werk. Door een aantal dagen te verblijven op een inspirerende locatie, kom je toe aan meer rust en ruimte om stil te staan bij waarden, keuzes en inspiratiebronnen die in je werk belangrijk zijn.

Prijs per deelnemer: leden: € 300,-



Vergroot je plezier in werk!

Werknemers die hun werk met plezier doen zijn gelukkiger, zijn minder vaak ziek en presteren beter. Met onze cursussen proberen wij het werkplezier van deelnemers te vergroten, vaardigheden te verbreden en een beter inzicht te geven in wie je bent, wat je wilt en wat je kunt.

Cursussen en workshops

De cursussen van het CNV kenmerken zich door de gemengde samenstelling van de groepen. Cursisten verschillen in leeftijd, opleidingsniveau, bond en sector waarin zij werken. De gemengde samenstelling maakt dat bij ledenscholing een unieke leerervaring ontstaat. Het aanbod is laagdrempelig en voor een breed publiek toegankelijk.

Leren van elkaar

Het leren van elkaar is een uitdaging; niet alleen in het herkennen van overeenkomsten, maar ook in het erkennen van verschillen tussen mensen. Of het nu gaat om het opdoen van kennis, het oefenen van vaardigheden of om persoonlijke groei: de kern van de cursussen van het CNV bestaat uit het leren van elkaar. Dit betekent dat cursisten niet alleen leren van de docent, maar ook van de ervaringen en verhalen van de medecursisten.

Identiteit

De cursussen dragen de christelijke identiteit van het CNV uit. Dit komt in het bijzonder tot uitdrukking in de wijze waarop cursisten met elkaar omgaan. De CNV-grondwaarden naastenliefde (respect hebben voor jezelf en de ander) en gerechtigheid (ruimte bieden aan jezelf en de ander) staan hierbij centraal. Ook het cursusmateriaal is geschreven vanuit deze grondwaarden.

Een training volgen bij het CNV betekent:

Persoonlijke inzichten en vaardigheden vergroten; leren in en mét een groep leergierige mensen vanuit verschillende beroepsgroepen, begeleid door enthousiaste en deskundige trainers, vanuit een actueel en professioneel cursusmateriaal.

Ik had zin om te leren van de ervaringen van anderen en hoe die in het leven staan. Dat kwam ik duidelijk tegen in de cursussen. Andere deelnemers waren met dezelfde onderwerpen bezig. En we hadden een inspirerende docent.'

Laura Boogers



cnv



ALGEMENE INFORMATIE

INSCHRIJVEN

Als je een keuze hebt kunnen maken, dan kun je je inschrijven via internet www.cnv.nl/cursusaanbod/. Alle aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst. Wij raden je daarom aan je zo snel mogelijk in te schrijven. Zodra wij je aanmelding hebben ontvangen, krijg je hiervan een bevestiging.

MEER INFORMATIE

Wanneer en waar de cursussen plaatsvinden, kun je terugvinden op internet. Gedurende het jaar kunnen er wijzigingen dan wel aanvullingen op het programma plaatsvinden. Wanneer je op de hoogte wilt blijven van ontwikkelingen, thema's en wijzigingen dan kun je je aanmelden voor onze e-mail nieuwsbrief. Aanmelden voor de nieuwsbrief kan via www.cnv.nl/cursusaanbod.

Wanneer je advies wilt of vragen hebt over plaatsing, aanmelding of annulering, kun je ook bellen met CNV Info, 030-7511001. Onze medewerkers staan je graag te woord.

LESTIJDEN

Dagcursussen: 9.30 – 16.30 uur
Middag/avondcursussen 14.00 – 22.00 uur
Avondcursussen: 19.30 – 22.00 uur

DOORGANG VAN DE CURSUS

Uiterlijk vijf weken voor aanvang ontvang je een bevestiging dat de cursus definitief doorgaat, inclusief data, locatie en lestijden. Bij te weinig aanmeldingen behoudt het CNV zich het recht voor cursussen te annuleren. Hierover ontvang je

tijdig bericht. Dit is ook het geval als je niet geplaatst kunt worden omdat er te veel inschrijvingen zijn. In beide gevallen is het secretariaat altijd bereid met je mee te denken over alternatieven.

KOSTEN

Leden betalen voor deelname aan een cursus of workshop een eigen bijdrage. Kijk voor aanvullende voorwaarden op de site. De hoogte van de bijdrage staat vermeld bij de betreffende cursus/workshop. Eventuele reis- en parkeerkosten worden niet vergoed. Ben je geen lid van het CNV, dan kun je deelnemen tegen een speciaal tarief. Wanneer je besluit om lid te worden, kun je direct profiteren van het ledenvoordeel. Informatie over het lidmaatschap en eventuele aanmelding kun je vinden op www.cnv.nl

CURSUSVOORWAARDEN

Alleen mensen die schriftelijk bericht hebben gehad, kunnen aan de cursussen deelnemen. Tot uiterlijk 4 weken voor aanvang van de cursus/workshop kun je kosteloos annuleren. Wij willen je vragen in dat geval contact op te nemen met het secretariaat van CNV Opleiding & Training, telefoonnummer: 030-751 1285/1288 of per e-mail: Opleiding-training@cnv.nl. Zij geven je inzicht in de annuleringskosten en melden je af bij de docent.

Wanneer je je afmeldt binnen de 4 weken voor aanvang van de cursus of wanneer je niet verschijnt, wordt het cursusgeld niet teruggestort.

WIJZIGINGEN

Het CNV behoudt zich het recht voor om de plaats, locatie, aanvangstijd en/of docent(e) van een cursus te wijzigen.