



TRAININGSPROGRAMMA · 13 WEKEN · HARTJE UTRECHT

Ruimte innemen wanneer het spannend wordt

Voor professionals die weten wat ze willen, maar zich
inhouden op de momenten die ertoe doen.

Weten wat telt. Doen wat klopt.

unmute.training · info@unmute.training

Je weet wat je wilt. Alleen komt er op het moment zelf iets tussen.

Er staat een mail klaar die zo de deur uit kan. De boodschap is duidelijk en redelijk. Toch lees je hem nog een keer, haalt een stellige zin eruit en zet er een wellicht voor in de plaats. Wat eerst prima was, wordt vooral veilig.

Het gekke is dat het zelden aan inzicht ontbreekt. Je weet wat je vindt en je weet waar je grens ligt. Dezelfde persoon die moeiteloos een collega aanspreekt wordt bij een leidinggevende ineens voorzichtig. Het verschil zit niet in vaardigheid.

Het verschil zit niet in vaardigheid. Het zit in wat er op het spel staat.

Aanpassen werkt namelijk. Niet op de lange termijn, maar wel meteen. Het ongemakkelijke gesprek is voorbij en je bent er direct vanaf. Precies daarom slijt het in. De rekening komt later: een vollere agenda, minder ruimte voor je eigen werk en keuzes waar je zelf ja tegen zei.

Aanpassen is trouwens niet het probleem. Soms kies je bewust voor de vrede. De vraag is of dat een echte afweging was of een manier om het ongemak te ontlopen. Van buiten zie je hetzelfde. Van binnen zijn het twee heel verschillende keuzes.

Je oefent op de plek waar het echt gebeurt.

Een trainingsruimte is veilig, en juist daar zit de beperking. Als je dichtklapt wanneer een leidinggevende kritisch reageert, leer je weinig van een oefening met een acteur. Je weet immers dat er niets van afhangt.

De werkdag zelf is de echte oefenruimte. Daar begin je het gesprek dat je al weken uitstelt, geef je aan dat een deadline niet haalbaar is, of weiger je een verzoek zonder er vijf minuten uitleg achteraan te plakken. Kleine, bruikbare stappen dicht bij het gedrag dat je wilt veranderen.

Je hoeft je niet comfortabel te voelen om een goede keuze te maken.

Veel ontwikkeling blijft hangen bij zelfkennis. Je snapt je patroon en toch verandert er weinig. Er komt pas beweging in wanneer je met dat inzicht andere keuzes maakt. Daar begint eigenaarschap: aanwezig zijn in je eigen beslissing in plaats van je te laten sturen door wat je van de ander verwacht.

De methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde principes voor gedragsverandering. Vooraf is een ethisch kader getoetst dat afbakent wat het programma wel en niet is.

Dertien weken, vier live dagen en de praktijk als oefenterrein.

HOE HET IS OPGEBOUWD

- Dertien weken van begin tot eind
- Vier live dagen in hartje centrum Utrecht
- Tweewekelijkse online intervisie onder begeleiding
- Elke dag een korte oefening in de app
- Een kleine groep van maximaal acht mensen
- Geen rollenspel, je werkt met echte eigen situaties
- De groep blijft na afloop bereikbaar via de app

ZO ZIET EEN LIVE DAG ERUIT

- Van 09:30 tot 16:30
- Lunch inbegrepen, met hapjes tussendoor
- Goede koffie en verse thee de hele dag
- Een ochtend- en een middagpauze
- Een sfeervolle locatie in hartje centrum Utrecht

NAZORG

Het traject stopt niet bij de laatste live dag. De groepschat in de app blijft bestaan, zodat je elkaar kunt blijven vinden nadat het programma is afgelopen.

DE GROEPEN

6 november 2026 · start 6 november 2026

Live dagen: vrijdag 6 november 2026, vrijdag 20 november 2026, vrijdag 18 december 2026, vrijdag 29 januari 2027. Intervisies (09:30 tot 11:00): vrijdag 4 december 2026, maandag 4 januari 2027, vrijdag 15 januari 2027.

8 januari 2027 · start 8 januari 2027

Live dagen: vrijdag 8 januari 2027, vrijdag 22 januari 2027, vrijdag 19 februari 2027, vrijdag 2 april 2027. Intervisies (09:30 tot 11:00): vrijdag 5 februari 2027, vrijdag 5 maart 2027, vrijdag 19 maart 2027.

Zo loopt het traject.

Vooraf een intakegesprek. Daarna vier live dagen, met daartussen weken waarin je in je eigen werk oefent.

VOORAF

Voor week 1 · een-op-een

Intakegesprek

Samen formuleer je je leervraag en doen we een laatste check of het traject bij je past. Daarna is je plek definitief.

WEEK 1

Live dag 1 + twee weken observeren

Fundament & observeren

Je brengt in kaart wat je belangrijk vindt en wat jezelf inhouden je kost. De eerste twee weken verander je nog niets, je observeert alleen wanneer je jezelf aanpast.

WEEK 3

Live dag 2 + praktijkweken

Confronteren

Je oefent voor het eerst gericht. In de zaal en op straat leer je het fysieke gevoel van sociale druk uithouden, en vertaalt dat naar situaties in je eigen werkagenda.

WEEK 7

Live dag 3 + praktijkweken

Uithouden

Je kijkt naar wat er gebeurt ná het spannende moment. Ga je je besluit alsnog uitleggen of afzwakken? Je oefent in het laten bestaan van de reactie van de ander.

WEEK 13

Live dag 4

Ervaren

Alles komt bij elkaar. Je blikt terug op wat er veranderd is, doet nog één keer een uitdagende gedragsoefening en maakt een plan om dit vast te houden.

DE WEKEN ERTUSSEN

Het echte werk gebeurt tussen de dagen door.

Je oefent in je eigen werk, met korte opdrachten en een groep die meekijkt. Niet als huiswerk, maar als een reeks kleine stappen op de momenten die er voor jou toe doen.

**Dagelijkse oefening in de app**

Je krijgt je oefening op het moment dat je er iets mee kunt en legt in een paar zinnen vast wat er gebeurde.

**Om de week intervisie**

Online, 09:30 tot 11:00, met dezelfde acht mensen. Wat deed je, wat gebeurde er, wat doe je volgende week.

**Contact met je trainer**

Tussendoor bereikbaar in de app. Je hoeft niet te wachten tot de volgende sessie.

**De groep blijft**

Na de laatste dag blijft de groepschat bestaan, zodat je elkaar kunt blijven vinden.

Vier live dagen van 09:30 tot 16:30 in hartje centrum Utrecht, inclusief lunch. Maximaal acht deelnemers per groep.

INVESTERING & MOGELIJKHEDEN

Wat het kost, en hoe je het regelt.

EERSTE GROEP**€1.295**

per deelnemer, excl. btw

REGULIER DAARNA**€2.495**

per deelnemer, excl. btw

Inbegrepen: vier live dagen, de locatie, lunch en versnaperingen, de tweewekelijkse intervisie, de app en alle materialen. Kun je de btw niet verrekenen, dan is een btw-vrije factuur mogelijk met een correctie van 10% bovenop het bedrag.

MOGELIJKHEDEN VANUIT JE WERKGEVER

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en doorgroeien in hun werk. Wil je weten wat er binnen jouw organisatie kan? Kijk in je arbeidsvoorwaarden of vraag het na bij je leidinggevende of HR. Je kunt zelf een offerte opvragen om voor te leggen. En betaal je liever zelf, dan kan dat net zo goed.

HOE JE BEGINT

Begin met de UNMUTE-scan. Twijfel je nog, dan kan een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Weet je het zeker, dan leg je een optie vast of schrijf je je direct in. Daarna volgt het intakegesprek, waarin we samen kijken hoe het programma bij je past.

Doe de UNMUTE-scan