

Assertiviteit

Prijs € 2585,-

Verblijfskosten € 420,-

Totaalprijs dagarrangementen voor de gehele training bestaande uit koffie/thee/water/fris, lunch, snack en zaalhuur. U kunt diner en overnachting apart bijboeken: diner

Overnachting Ja

Plaats Den Dolder

Aantal dagen 6

Max. deelnemers 8

Trainers



Doelgroep

Je wilt meer zelfvertrouwen ontwikkelen en assertiever communiceren.

Resultaat

Na afloop van de training voel je je zekerder van jezelf dan voorheen. Je durft meer risico's te nemen en stapt makkelijker op mensen af. In groepen ben je meer ontspannen en in lastige situaties heb je minder last van stress. Verder kun je met meer gemak je zegje doen in (klant)gesprekken en vergaderingen. Je durft 'nee' te zeggen tegen verzoeken en je durft mensen aan te spreken wanneer je last hebt van hun gedrag of werkwijze. Je kent verschillende verbale en non-verbale technieken om overtuigend over te komen.

Inhoud

- > Wat belemmert mij om assertief op te treden?
- > Hoe vervang ik belemmerende denkwijzen over mijzelf door gedachten waarmee ik juist assertiever kan zijn?
- > Hoe kan ik zekerder van mezelf worden?
- > Hoe leer ik beter grenzen stellen?
- > Hoe breek ik een gesprek af?
- > Hoe weiger ik een verzoek?
- > Hoe gebruik ik mijn stem op krachtige wijze?
- > Hoe geef ik op een nette manier kritiek?
- > Hoe ontspan ik mij?

Aanpak

- > Vooraf intakegesprek en opdracht
- >

Praktijkgericht: voor werk en privé

- > Tussentijds met geleerde aan de slag met behulp van actieplan
- > Begeleiding door ervaren trainer/psycholoog
- > Boek: Assertiviteit kun je leren van Jorinde Derrix

Uitgebreid

"Ik zeg nooit nee, ook al zou dat wel moeten." "Ik ben niet stevig genoeg volgens mijn manager." "Ik ga lastige situaties liever uit de weg." "Achteraf denk ik soms...had ik maar iets gezegd." "Vaak heb ik te weinig zelfvertrouwen." "Ik laat me vaak leiden door mijn emoties."

Herken jij jezelf in deze uitspraken? Dan is de training Assertiviteit iets voor jou!

"Je doet niemand een plezier door je kleiner te maken dan je bent!"

Dat is precies waar assertiviteit over gaat. Jezelf niet groter maar ook niet kleiner maken. Assertief zijn betekent voor jezelf opkomen met respect voor de ander.

Het kan veilig voelen om jezelf onzichtbaar te maken, om ja te zeggen en jezelf bescheiden voor te doen. Maar uiteindelijk doe je jezelf en ook anderen te kort. Je hebt heel veel te bieden, maar het komt er niet uit doordat je het voor je zelf houdt.

In de huidige tijd is het belangrijk om voor jezelf op te komen. Op een vergadering en een team wordt verwacht dat je je zegje doet. Collega's verwachten dat je zelf wel grenzen aangeeft. En je werkgever verwacht dat je aangeeft wat je nodig hebt en dat je zelf initiatieven neemt. Om dat te doen moet je een risico nemen; het risico dat iemand je minder aardig vindt of het risico dat je het bij het verkeerde eind hebt. Maar ja....als je deze situaties uit de weg gaat kom je niet ook niet verder.

Assertief zijn betekent van jezelf laten horen en jezelf laten zien op momenten dat dat nodig is.

Het is dus nodig om jezelf assertief op te stellen. Meer van jezelf laten horen kan je baan een stuk leuker en makkelijker maken, het geeft ontspanning en biedt je kansen op groei.

Hoe gaan we je daarbij helpen?

De training

In de training besteden we aandacht aan alle facetten die te maken hebben met assertiviteit. We staan onder andere stil bij:

- > inzicht krijgen in eigen gedrag en optreden;
- > effectief feedback geven en ontvangen;
- > overtuigend je mening geven;
- > grenzen stellen, 'nee'-zeggen;
- > het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag;
- > de confrontatie aangaan in een gesprek;
- > herkennen van non-verbaal gedrag;
- >

- omgaan met gevoelens;
- > het vergroten van zelfvertrouwen;
- > praktijksituaties en voorbeelden.

Na iedere trainingssessie ga je de deur uit met een concreet actieplan. Je gaat het geleerde direct toepassen in je eigen praktijk.

Het resultaat

Na het volgen van de training Assertiviteit:

- > heb je een plan van aanpak om je in concrete praktijksituaties assertief op te stellen;
- > voel je gemakkelijker en zekerder in lastige situaties;
- > laat je (non)verbaal gedrag zien wat meer stevigheid uitstraalt;
- > heb je meer impact doordat je je pro-actiever opstelt.

[Meer informatie over de training Assertiviteit](#)
