



ASSERTIVITEIT

Doel

In de training “Assertiviteit” leer je te communiceren met meer lef en monitor je je eigen grenzen. Als je werkt aan je assertiviteit lukt het beter je staande te houden onder moeilijke omstandigheden. Door deze training ga je jezelf en anderen beter begrijpen, succesvol communiceren, bereik je je doelen makkelijker en ga je met problemen op een constructieve manier om.

Een professionele werkhouding is voor het grootste deel bepaald door je eigen visie en zelfbeeld. Tijdens deze training Assertiviteit ga je:

- Werken aan je zelfrespect met respect voor anderen
- Je krijgt een positiever zelfbeeld in je contact met anderen
- Leren hoe je bij jouw mening kan vasthouden zonder je klein te voelen, boos of geïrriteerd te raken
- Verschillende vormen expressie herkennen; passief, agressief, assertief, etc.
- Begrijpen hoe te communiceren met assertiviteit (o.a. feedback geven / instructies, inhoudelijke werk discussies, omgaan met kritiek, positieve indruk geven)
- Begrijpen dat de situatie, jouw taak, jouw persoonlijkheid en die van anderen bepaald hoe je een probleem aanpakt
- Problemen aan te pakken in plaats van ze uit te stellen
- Bewust zijn dat iedereen met wie je werkt uniek is, ook jij

Samenvatting inhoud

Jouw ervaringen en leerproces zijn onderdeel van de training Assertiviteit. Uiteraard is er ook een deel theorie in het programma, maar het grootste deel focust zich op ervaringen en het oefenen met ander gedrag daar op te reageren. Daarom is deze training erg praktisch en dynamisch. In deze training ga je:

- Een aantal testen doen
- Bewust worden van jouw eigen gedachte over assertiviteit
- Leren over de verschillen tussen onderdanig, assertief en agressief gedrag
- Begrijpen hoe jouw ervaringen als kind bepalen hoe je gedrag vandaag is
- Leren over de kracht van zelf ondermijnende overtuigingen en positieve overtuigingen
- Meerdere assertieve manieren leren van antwoorden

Structuur

The training Assertiviteit is zeer praktisch, leuk en interactief. Hij bestaat uit een combinatie van theorie, persoonlijke en groepsopdrachten.

In de training richten we ons vooral op de drie competenties van Proficiency[®]: Proactiviteit, Communicatie en Samenwerken.

Doelgroep

De training Assertiviteit is geschikt voor medewerkers op alle functieniveaus in de organisatie die hun assertiviteit willen verbeteren. We leveren maatwerk met deze training en blijven op die manier dicht bij de organisatie en de deelnemers.