

Assertiviteit: opkomen voor jezelf

Assertiviteit is het opkomen voor je eigen belangen, zonder over de belangen van een ander heen te lopen. Als je in staat bent assertief te reageren, vergroot je de kans om je doelen te bereiken. Door een juiste benadering kun je plezierige relaties met anderen opbouwen, waarin wederzijds respect centraal staat. In de training *Assertiviteit: opkomen voor jezelf* leer je zelfbewuster op te treden, waarbij wederzijds respect centraal staat. Assertiviteit is een communicatiemiddel om je doelen te bereiken, omdat het alles te maken heeft met hoe je in relatie tot de ander handelt. We gaan daarom aan de slag aan het duidelijk kenbaar (durven) maken van je mening en de manier waarop je jezelf profileert.

Onderwerpen

Tijdens de training komen onder andere onderstaande onderwerpen aan bod:

- **Wat is assertiviteit wel en wat is het niet?:** Het verschil tussen assertiviteit, subassertiviteit en agressiviteit.
- **De rol van communicatie en referentiekaders:** Zenden, ontvangen en interpreteren. Niet wat jij doet, maar hoe de ander het interpreteert en hoe dat bepaalt het gedrag van de ander.
- **Non-verbaal en verbaal gedrag interpreteren:** Je communiceert altijd en vooral zonder woorden!
- **Nee zeggen en grenzen stellen:** Hoe geef je (non) verbaal je grenzen aan? Hoe uit je je mening en leg je verwachtingen uit?
- **Feedback geven en ontvangen:** Assertiviteit houdt in dat je durft te benoemen dat je gevoel bestaat en dat dit er mag zijn. We gaan aan de slag met de feedbackregels.
- **Doelgericht communiceren:** Hoe beïnvloed je iemand zonder te manipuleren?
- **Omgaan met belemmerende gedachten en emoties:** Wat staat jou in de weg om op te komen voor je eigen belangen?

Resultaten

- Je bent je bewust van je eigen kwaliteiten en valkuilen en welk effect dit heeft op anderen;
- Je hebt het inzicht vergroot in waar jouw grenzen liggen;
- Je kunt de juiste communicatietechnieken inzetten om jouw belangen kenbaar te maken en je doelen te bereiken en
- Je weet jezelf daadkrachtig te profileren.



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Startgarantie

Fri 21 Aug

Inschrijven

Trainingsdata

Wed 30 Sep en Wed 14 Oct

Inschrijven

Tue 22 Dec en Tue 5 Jan

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt voor deelnemers die assertiever willen overkomen. Herken je jezelf in één of meer van onderstaande punten?

- Ik wil heb moeite om (op de juiste momenten) mijn doelen te realiseren;
- Ik wil beter voor mijn eigen belangen opkomen;
- Ik wil initiatief nemen, duidelijk zijn in wat ik wil en mezelf goed kunnen profileren;
- Ik wil aandacht vragen in gesprekken en mijn mening duidelijk kenbaar maken.

Deze lijst is natuurlijk niet compleet: iedereen is immers anders. **Waar wil jij aandacht aan besteden binnen het thema assertiviteit?**

Werkwijze

- Maatwerk staat bij ons centraal: door een telefonisch intakegesprek inventariseert de trainer jouw persoonlijke leerdoelen. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.
- We vinden een veilige trainingssfeer belangrijk, omdat je je prettig moet voelen bij het experimenteren met nieuwe kennis en vaardigheden.
- We geloven sterk in het doen en ervaren, in plaats

- van vertellen over de inhoud van trainingen, waardoor al onze trainingen actief van aard zijn.
- Om de kwaliteit van de training te kunnen garanderen, hanteren wij voor de training een maximale groepsgrootte van acht deelnemers, zodat we het leereffect en rendement kunnen waarborgen.

Vereiste voorkennis

Voor deze training heb je geen specifieke voorkennis nodig. Wel helpt het als je openstaat om naar je eigen gedrag te kijken en bereid bent te oefenen met nieuwe communicatievaardigheden. Je eigen ervaringen en situaties vormen het uitgangspunt.

Lesvorm

Klassikaal

Referenties

K. Knoester - Het CAK Onlangs de training Assertiviteit, opkomen voor jezelf gevolgd en deze is goed bevallen. De trainer Steff was heel open, geduldig en behandelde zaken die misschien in 1e instantie niet op zijn programma stonden maar waar we wel de gelegenheid voor kregen om deze te delen en te bespreken. Ook de locatie was top, mooi gebouw en lekkere catering. Kortom een aanrader als je je bewust wilt worden van je eigen gedrag. Beoordeling: 8.4.

[Meer referenties...](#)

