

## 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 dóet, maar hoe de ander het interpretéert 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 gedachtes 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

€ 1150,-excl BTW

### Startgarantie

ma 17 feb. en ma 3 mrt.

Inschrijven

### Trainingsdata

wo 5 en wo 19 mrt.

Inschrijven

ma 28 apr. en ma 12 mei

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 natúúrlijk niet compleet: iedereen is immers anders. **Waar wil jý 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.

## Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

D. Kusters - Bibliotheek Rotterdam Ik vond het voor mezelf goed om deze training te volgen. Ik vind het persoonlijk lastig om bewust te worden van het inzetten van de handelingen. Het gaf mij meer diepgang en was verfrissend om hopelijk bewust te gaan worden. Beoordeling: 7.8  
[Meer referenties...](#)

