**Programma Assertiviteit**

Vind je het lastig om voor jezelf op te komen? Om je collega feedback te geven? Zeg je wel eens `Ja` terwijl je eigenlijk `Nee` had willen zeggen?

Lukt het maar niet om voor je zelf op te komen en je eigen mening naar voren te brengen en een verzoek te doen of te weigeren?

Merk je wel eens dat mensen geen rekening met jouw mening houden?

Dat kan knap lastig zijn en frustratie opleveren !

Deze workshop Assertiviteit kan je mogelijk op weg helpen om een andere koers in te slaan.

Bewustwording en gedragsverandering heeft tijd nodig en lukt alleen door veel te oefenen en te ervaren.

De workshop is met name praktijkgericht. Er wordt geoefend met thema`s en situaties die je zelf inbrengt. Dit wordt gekoppeld aan theorie. Op een veilige manier oefen je samen met medecursisten en/of een trainingsacteur nieuwe vaardigheden. Stap voor stap assertief gedrag toepassen.

Doelstelling:

Je

* leert effectiever te handelen en te communiceren in de werksituatie
* krijgt inzicht in eigen communicatie, gedrag, overtuigingen, waarden en kwaliteiten
* leert om gedachten die assertief gedrag belemmeren om te zetten in helpende gedachten
* leert in contact met de ander op te komen voor zichzelf en oog hebben voor de ander
* ervaart het verschil tussen assertiviteit, sub- assertiviteit en agressiviteit
* oefent op constructieve manier met feedback geven, vragen, ontvangen, verzoek doen en weigeren

**Programma**

Reflectie: assertiviteitstest en leerpunten en tussentijdse opdrachten

Het effect van jouw communicatie

De invloed van non verbaal gedrag

Jouw persoonlijke drijfveren en waarden, kwaliteiten, overtuigingen en belemmerende gedachten

Belemmerende gedachten omzetten in helpende gedachten

De verschillen tussen sub- assertief, assertief en agressief

Grenzenstellen, verzoek doen, nee zeggen, opkomen voor je zelf

Feedback vragen, geven en ontvangen

Oefenen met situaties die door de deelnemers zelf worden ingebracht

Bronnen:

* Theo IJzermans en Roderik Bender, Hoe maak ik van een olifant weer een mug, Thema Zaltbommel, 8e druk, 2010
* Roderik Bender en Alice Zandberegen, RET in actie,Thema Zaltbommel, 2010
* Sjaak Vane, Roos van Leary, Boom Lemma Uitgevers, januari 2010
* Schultz Von Thun. F, Hoe bedoelt u ?,Noordhoff Uitgevers BV, 3e druk , 2010
* Oomkes. Frank R., Training als beroep, Boom Amsterdam/Meppel, 1995
* Berne Eric, Model Transactionele Analyse
* Lang & van der Molen, effectieve communicatie