



# Assertiviteit

Ik zou graag vaker, op sommige momenten, wat assertiever willen zijn. Nu komt het regelmatig voor dat ik geen "nee" durf te zeggen, want dat vind ik sneu voor de ander, en wat zullen ze wel niet van me vinden. Ook komt het wel eens voor dat ik totaal dicht sla en dan denk ik na afloop: "had ik dit of had ik dat maar gezegd".

Maar ja, zo zit ik niet in elkaar hé, en ik wil geen ruzie. Een assertief persoon kan "nee" zeggen zonder zich schuldig te voelen. Is verder in staat grenzen aan te geven en voor zijn of haar mening uit te komen. Echter, opkomen voor jezelf is voor velen nog steeds een groot probleem. Vaak wil je aardig overkomen en wil je anderen niet tot last zijn.

## Wat levert het op?

Je krijgt handvatten aangereikt hoe je meer durft door de ander duidelijk en precies te vertellen en te laten zien wat je wilt, zonder daarbij een schuldgevoel te krijgen. Hoe je meer gevoel van eigenwaarde krijgt door voet bij stuk te houden en tegenwerpingen af te weren, zonder dicht te slaan.

## Methodiek

Tijdens het eerste dagdeel wordt de theorie op een interactieve wijze behandeld. Gedurende het tweede gedeelte wordt de theorie vertaald naar de praktijk. Eerst in subgroepen, daarna plenair. Er wordt geoefend via simulatiegesprekken met een actrice.

## Geaccrediteerd

ADAP; KNMP (OA); KNGF; ABAN; KRM; KABIZ (doktersassistenten) en V&V en Zorgprofessionals

## Locaties en data voorjaar 2019

Harderwijk: 25 maart 2019

Utrecht: 23 mei 2019

Eindhoven: 17 mei 2019

Assen: 13 mei 2019

Rotterdam: 21 mei 2019

Amsterdam: 15 mei 2019



Schrijf je in via [www.debode.nl](http://www.debode.nl)

Deze workshop is ook incompany te boeken