**Voor jezelf opkomen, assertiviteit op de werkvloer**

Ochtendprogramma

​

09:00  Ontvangst

​

09:30   Inleiding  
                       • voorstellen en verwachtingen  
                       • sub-assertiviteit als fundamentele rechten van de mens

10:00   Assertiviteit op de werkvloer  
                       • zelftest I: hoe assertief ben ik zelf eigenlijk?  
                       • enkele veel voorkomende uitingen van onvoldoende assertief

                       zijn op de werkvloer  
                       • wat zijn de verbale en non-verbale uitingen van assertiviteit  
                       • wat zijn de verbale en non-verbale uitingen van sub-assertief

                       en agressief gedrag  
                       • wederzijdse communicatie: zender/ontvanger model

​

11:00   Koffiepauze

​

11:15    Durven en doen  
                       • gedrag is aangeleerd, het is dus ook weer af te leren  
                       • zelftest II: roos van Leary, hoe kan ik een collega het beste

                       beïnvloeden?  
                       • verwar botheid niet met duidelijkheid

​

11:45    De techniek van assertiviteit  
                       • duidelijk en precies (hou je vooral bij de feiten, minder bij

                       de emotie)  
                       • voet bij stuk houden (herhalen, geen zijwegen in slaan)  
                       • het afweren van tegenwerpingen (meeveren, antwoorden en

                       opnieuw het initiatief nemen)

​

12:30    Lunchpauze

​

Middagprogramma

​

13:30    En dan nu de praktijk…  
                       • de theorie wordt praktisch vertaald en geoefend met behulp van een actrice

​

15:00    Theepauze

​

15:15     Vervolg praktijk

​

16:00    Afsluiting