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

**Programma**

09.00 Ontvangst

* 1. **Inleiding**
* sub-assertiviteit als fundamentele rechten van de mens
1. **Assertiviteit op de werkvloer**
* zelftest: hoe assertief ben ik zelf?
* enkele veel voorkomende uitingen van sub-assertief zijn

11.00 Koffiepauze

* 1. **Durven en doen**
* veel gedrag is aangeleerd, dus…?
* zelftest II: roos van Leary, hoe kan ik een collega het beste beïnvloeden?
	1. **De techniek van assertiviteit**
* Duidelijk/precies communiceren
* voet bij stuk houden
* het afweren van tegenwerpingen
	1. Lunchpauze

13.30 **En dan nu de praktijk…**

* Oefeningen, proberen, proberen

15.00 Theepauze

15.15 **Vervolg praktijk**

16.00 Afsluiting