
Assertief denken en communiceren

2-daagse opleiding

Wat

Assertiviteit wordt nog vaak beperkt tot het durven "nee" zeggen en zich afzetten tegen anderen. Constructief omgaan met medewerkers en collega's is één van de meest essentiële vaardigheden en berust op een gezonde dosis emotionele intelligentie.

Zelfkennis en kennis van de verschillende persoonlijkheidstypes maakt interpersoonlijke relaties rijker en dynamischer. Het verkennen van de eigen grenzen en die van de medemens resulteert in effectievere besluitvorming. Dit alles leidt tot een vlottere communicatie en een beter omgaan met conflicten.

Programma: workshop 2 dagen

Wat is assertiviteit?

- Kennismaking
- Het begrip positieve assertiviteit
- Vier verschillende gedragsstijlen

Veranderen

- Hoe veranderen?
- Wat is groeien
- Groeicurve
- Minimale/maximale groei
- Weerstanden
- Voordelen

Een assertieve basismentaliteit verwerven

- Een positief zelfbeeld als basis van assertiviteit
- Mentale controle verwerven zowel direct als indirect
- Een positieve mentale ingesteldheid leren hanteren

Het nemen van initiatieven

- Het stellen van constructieve doelen
- Het aanscherpen van je motivatie
- Omgaan met mislukkingen

Lotte Sierens
Pastoor Bontestraat 30
9900 Eeklo
0467 00 36 71
BTW 0721 528 461



Assertieve communicatie

- Communicatiecirkel
- Communicatietechnieken
- Ik-boodschappen
- Haperende CD
- Emoties ontwapenen
- Misten
- Assertief “neen” zeggen
- Directe en indirecte communicatie

Non-verbale communicatie

- Situering
- Non-verbale assertieve houding
- Aangepaste lichaamshouding

Conflicthantering

- Behoeften/waarden
- Het Thomas Kilmann model

Het geven van feedback en confronterende boodschappen

- Feedback geven
- Feedback ontvangen
- Het geven van confronterende boodschappen

Voor wie

Voor iedereen die krachtiger wil optreden in zijn (werk)omgeving. Mensen die zelfbewuster en communicatiever willen overkomen. Iedereen die zijn eigen overtuigingen kracht wil bijzetten en goede relaties wenst op te bouwen.