

# 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 gedragstijlen

#### Veranderen

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

#### Assertieve communicatie

- Communicatiecirkel

- Communicatietechnieken:
- Ik-boodschappen
- Haperende CD
- Emoties ontwapenen
- Misten
- Assertief "neen" zeggen
- Directe en indirecte communicatie

### **Nonverbale communicatie**

- Situering
- Nonverbale 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.