

- ✓ Assertief gedrag vertonen
- ✓ Zelfvertrouwen
- ✓ Conflicten ervaren als ‘gewoon’
- ✓ Respect voor jezelf en de ander
- ✓ De sfeer zuiver houden



Korte beschrijving

Hier is niets aan de hand

Geen mens kan een bordje buiten hangen met de tekst “hier is niets aan de hand”. Assertief gedrag wordt nog wel eens ten onrechte geassocieerd met ‘flink doen’ en ‘een grote mond geven’. Je komt dan al snel aanvallend over. Anderen denken soms dat **assertiviteit** te maken heeft met ‘aardig doen’ of ‘begrijpend zijn’. Je loopt dan de kans dat er over je heen wordt gelopen. Beide denkbelden hebben niets met assertief gedrag te maken.

Je kunt in dit verband spreken over drie algemene soorten van gedrag:

- agressief gedrag
- sub-assertief gedrag
- assertief gedrag

Agressief en subassertief gedrag worden gevoed door **onrealistische gedachten**. Die gedachten zijn een soort ‘stemmetjes in je achterhoofd’, je eigen videorecorder die meestal niets met de feiten van het hier en nu te maken heeft. Het zijn vaak **‘boodschappen uit het verleden’**, die je op het verkeerde spoor zetten. Deze boodschappen kunnen je ervan weerhouden om op een **prettige manier** met anderen samen te werken.

Agressief gedrag, misschien wel onbewust, is vaak gericht op het eigen belang en gaat ten koste van anderen. Bij subassertief gedrag daarentegen, kies je voor de belangen van een ander en cijfer je jezelf weg. Bij assertief gedrag, de mooiste vorm, vind je een **oplossing** die werkt voor beide partijen.

Je leert in de training ‘Zelfvertrouwen en assertiviteit’ onderscheid te maken en bewust te kiezen voor assertief gedrag. Je **persoonlijke communicatie** zal groeien, wat leidt tot een **goede samenwerking** met je collega’s. Je zult controle hebben op de ‘weerstand’ die je tegenkomt en leren om je gevoelens te sturen. Je **zelfvertrouwen** neemt toe.

Assertief gedrag is een prettige manier om concrete resultaten te bereiken.

Tijdsbestek

De training Zelfvertrouwen en assertiviteit duurt meerdere dagen, verdeeld over het jaar en wordt naargelang de aard van de situatie in overleg vastgesteld.

Een dag duurt van 09:30 tot 17:00 uur, met daarin twee pauzes voor koffie/thee en een lunchpauze.

Programma

De training Zelfvertrouwen en assertiviteit is een **combinatie** van diepgaande **ervaringsgerichte modules** uit kernkwaliteiten, transactionele analyse, Rationele en Emotionele Technieken en NLP.

- Samenhang assertief gedrag, RET en Transactionele Analyse
- Stappenmodel assertief gedrag
- Effecten Ouder, Volwassen en Kind gedrag
- Irrationale gedachten veranderen in rationele gedachten
- Ongewenste gedragingen en gevoelens voorkomen
- Inzicht in win-win filosofie
- Persoonlijke stijl ontwikkelen en toepassen
- Praktijkopdrachten tussen de trainingsdagen

Resultaat

Zelfvertrouwen en assertiviteit levert je de volgende resultaten op.

- Inzicht in sub-assertief, assertief en agressief gedrag
- Transformatie van gedachten (RET)
- Assertief gedrag vertonen
- Zelfvertrouwen
- Vertaling naar praktijksituaties

Investing

Zelfvertrouwen en assertiviteit verzorgen wij uitsluitend als In-Company training. Wij inventariseren graag de wensen in een vrijblijvend persoonlijk gesprek. Hierna ontvang je van ons een op maat geschreven voorstel.

Je kunt ons op werkdagen telefonisch bereiken op nummer **0252 - 518 537** en 24/7 via **info@gebv.nl**.

