

Assertief communiceren en optreden

"Vergroot uw zelfvertrouwen!"



Weet u vaak na afloop van situaties wat u had moeten zeggen en hoe u had moeten reageren? Zegt u vaak niets om een ander niet te kwetsen of omdat u toch al weet dat u een vervelende reactie krijgt? In deze training leert u assertiever te communiceren. U leert voor uzelf op te komen met respect voor uzelf en voor een ander. U leert uw zelfvertrouwen te vergroten en uw eigen functioneren te vergemakkelijken.

Inhoud

- Subassertief, assertief en agressief gedrag
- Non-verbaal assertief zijn
- Gedrag: de roos van Leary
- Grenzen stellen
- Nee zeggen met behoud van de relatie
- Helder, duidelijk en assertief communiceren
- Overtuigen
- Feedback geven en ontvangen
- Persoonlijk plan van aanpak
- Rationele en irrationele gedachten

Aanpak

Tijdens de training wordt theorie afgewisseld met praktische oefeningen. Uw praktijkvragen en zaken die u als lastig ervaart, staan centraal. U ontvangt persoonlijke feedback en tips zodat u het geleerde direct kunt toepassen in uw eigen praktijk.

Resultaat

Na de training heeft u inzicht in overtuigingen en gedachten die u helpen of belemmeren. U heeft uw zelfvertrouwen vergroot en bent in staat uw mening te uiten en nee te zeggen met behoud van de relatie. Tevens bent u in staat feedback te geven en ontvangen.

Praktische informatie

Duur:	2 dagdelen
Uitvoering:	Op locatie van de (onderwijs)organisatie
Registeruren:	8 RU
Activiteitnummer:	1SUYC49PU7



Uw investering

Prijs: € 2.150,-- per groep* (exclusief BTW**)

*Maximaal 15 deelnemers.

**Mogelijk kunnen wij deze training BTW-vrij voor u uitvoeren.