

“Men kan stilstaan in stromend water, maar niet in de wereld van mensen”
(Japans spreekwoord)

Individuele begeleiding

Assertiviteit

Sommige mensen vinden het lastig om voor hun rechten op te komen. Ze durven niet goed uiting te geven aan hun gevoelens, verlangens, verwachtingen en ideeën. De training Assertiviteit leert de deelnemer beter voor zichzelf op te komen.

■ ■ Doel

Inzicht verkrijgen in de eigen manier van omgaan met anderen. De deelnemer leert houding en vaardigheden versterken die specifiek van belang zijn.

■ ■ Inhoud

Onderwerpen die aan de orde kunnen komen:

- assertief, sub-assertief en agressief
- standpunt naar voren brengen en onderbouwen
- gesprekstechnieken
- samenwerken, informatie overdracht en feedback
- 'nee' zeggen
- omgaan met conflicten
- lichaamstaal

■ ■ Werkwijze

Het intakegesprek is gericht op het achterhalen van problematische situaties, waarbij de leerwensen op een rijtje worden gezet.

U krijgt elke week een opdracht mee naar huis als voorbereiding op de volgende bijeenkomst en een toepassingsopdracht voor de werksituatie. U oefent veel tijdens de bijeenkomsten. De trainer bespreekt de oefeningen aan de hand van film-opnamen. U volgt bovendien een e-learningprogramma, tijdens de begeleiding.

Als afsluiting van de begeleiding maakt de trainer afspraken met u voor de komende drie maanden. Na afloop brengt u daarvan schriftelijk verslag uit.

PROCEDURE

week 1 intakegesprek
week 2-6 vijf bijeenkomsten

DUUR

totaal 10 uur
inclusief intake en voorbereiding

DATA EN TIJDEN

in overleg

PRIJS

€ 105,- per uur

Wij zijn vrijgesteld van btw.



*Als afsluiting ontvangt u
"Als u begrijpt wat ik
bedoel; kleine gids voor
de spreker", geschreven
door Jack Diekstra.
Uitgeverij Logikos
ISBN 90-74734-18-9*