

Liever Assertiever

Hoe geef je op je werk grenzen aan? Hoe zorg je dat je serieus genomen wordt? Hoe kom je op voor jouw belang en hoe blijf je in gesprek zonder te drammen? Het zijn vragen die allemaal te maken hebben met assertiviteit. Assertiviteit is niet vanzelfsprekend; het is een van de meest geformuleerde leerdoelen op het werk. Van vergaderruimte tot werkvloer: iedereen is liever assertiever. In deze inspirerende workshop ontdek je diverse aspecten van assertiviteit door te doen en te ervaren.

Assertiviteit is niet iets wat zich alleen in je hoofd afspeelt, het is ook wat je uitstraalt. Dat betekent dat je hoofd, hart en handelen nauw met elkaar samenwerken, en dat je assertief bent. Daarom bestaat deze workshop, naast een korte theoretische uitleg, vooral uit ervaringsoefeningen. Bijvoorbeeld uit grensoefeningen:

- Wat is jouw ruimte en wat is mijn ruimte?
- Tot hier en niet verder!
- Volmondig "ja" en hartgrondig "nee" zeggen

Congruentie oefeningen:

- Geloof je het zelf?
- Geloof de ander je?
- In balans zijn en blijven

Onderzoek naar persoonlijke mindfucks:

Bij een gebrek aan assertiviteit spelen belemmerende gedachten een grote rol.

Bijvoorbeeld: je kunt niet alles hebben, ik wil aardig gevonden worden, het gaat me toch niet lukken...etc.

Wat zijn jouw mindfucks en hoe kun je die tackelen?

Praktische tips:

Ieder mens is anders, dus wat jou helpt om assertiever te worden vraagt persoonlijke tips die jij in jouw werk toe kunt passen. Elke deelnemer krijgt deze tips. Van elkaar en van de trainer.

Assertiviteit spel:

Elke deelnemer krijgt na afloop het assertiviteitsspel van Nicolien Bot. Het assertiviteitsspel bestaat uit praktische oefeningen en tips die op de eigen werkplek uitgevoerd kunnen worden.

Duur workshop: 3 uur (exclusief intake met opdrachtgever)

Kosten: 850,- (exclusief BTW, reis- en verblijfskosten)
bij een deelname van 10 tot 12 personen

Contact: Nicolien Bot 06 53561828 (ook als je aangepaste workshop wenst!)