

## Assertiviteit

**Opleidingsduur:** 2 trainingsdagen (1e dag inclusief avondsessie)

**Groepsgrootte:** 10 personen

**Afronding:** Verklaring van deelname

**Prijs:** € 1.450,- excl. btw

Je zegt te makkelijk 'ja' wanneer aan jou een verzoek wordt gedaan? Je vindt dat je meer moet opkomen voor jezelf? Eerder iets moet zeggen? Nee zeggen en grenzen aangeven is lastig en je communiceert niet altijd even duidelijk? Je wilt leren hoe je duidelijker je grenzen aangeeft en concreter en effectiever communiceert? De training Assertiviteit helpt daarbij. Het stelt je in staat om op een respectvolle manier op te komen voor jezelf en effectief om te gaan met gevoelens, wensen en gedachten.

Tijdens de training leer je je persoonlijke grenzen aan te geven, goed op te komen voor je eigen en zakelijke belangen en kritiek (feedback) geven en ontvangen. Daarnaast train je op jezelf duidelijker profileren en standvastiger en zelfbewuster optreden. Je gaat je eigen koers bepalen op je eigen doelen en de organisatiedoelen en gericht verder werken aan je eigen ontwikkeling.

### Inhoud

- Ontstaan sub-assertief gedrag,
- Sub-assertief/assertief/over-assertief gedrag,
- Assertief handelen en communiceren,
- Grenzen stellen en weigeren,
- Omgaan met (on)begrip vanuit de omgeving,
- Zichtbaar worden (verbaal en non-verbaal).

### Voor wie?

Deze training is voor jou bedoeld als je op een respectvolle manier wilt komen voor jezelf en effectief wilt gaan met gevoelens, wensen en gedachten.

### Werkwijze

De vaardigheden en technieken leer je aan de hand van praktijkgerichte rollenspellen, discussies en cases onder leiding van een ervaren trainer die de bouwsector kent. De cases worden o.a. geanalyseerd met behulp van video-opnamen en je kunt eigen casuïstiek inbrengen.

Voorafgaand aan de training worden individuele leerdoelen geïnventariseerd.

### Afronding

Na het volgen van de training ontvang je een verklaring van deelname.

### Vervolgopleiding

- Diverse trainingen op het gebied van leidinggeven en sociale vaardigheden.
- Ook kan gekozen worden voor een individueel coachingstraject.



**bob**



**kob**

Postbus 715  
2700 AS Zoetermeer  
T 079 325 24 50  
E [info@bob-kob.nl](mailto:info@bob-kob.nl)

**BOB bv**  
Zilverstraat 69  
2718 RP Zoetermeer  
[www.bob.nl](http://www.bob.nl)