

## Assertiviteit

Je zegt te makkelijk 'ja' wanneer aan jouw 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.

De volgende competenties/vaardigheden worden getraind;

- kritiek (feedback) geven en ontvangen;
- persoonlijke grenzen aangeven;
- goed opkomen voor eigen en zakelijke belangen;
- standvastiger en zelfbewuster optreden;
- eigen koers bepalen op de eigen doelen en de organisatiedoelen;
- gericht verder werken aan de eigen ontwikkeling;
- zichzelf duidelijker profileren.

## Inhoud

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

## Toelatingsvoorwaarden

### Voor wie

Personen die assertiever willen optreden.

### Opleidingsduur

Twee trainingdagen, 1e dag inclusief avondsessie.

### Groepsgrootte

10 personen.

## Achtergrondinformatie

### 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 eigen casuïstiek van de deelnemers.

Voorafgaand aan de training worden individuele leerdoelen geïnventariseerd.

### Vervolgopleiding

Diverse trainingen op het gebied van leidinggeven en sociale vaardigheden.

Ook kan gekozen worden voor een individueel coachingstraject.

### Toetsing

#### Soort afrondingsdocument

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

### Prijs

€ 1.295,- exclusief btw.



**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)