



DEIRDRE
SCHOKKING
TRAINING
COACHING

Assertiviteit

Hoe word je assertiever in conflicten of lastige situaties?

U kent dat vast wel. U wilt zeggen wat u van de situatie vindt maar u durft het niet goed te zeggen. Of u klapt dicht. En dat terwijl u het wel belangrijk vindt dat uw mening gehoord wordt. Hoe zeg je iets op een niet aanvallende manier, zodat de ander niet gelijk boos wordt?

Daar gaat het in deze training over. U krijgt praktische handvatten om mee aan de slag te gaan. Tussen de twee bijeenkomsten krijgt u ook een opdracht mee naar huis.

Voor wie

Voor iedereen die het moeilijk vindt om zijn mening te geven in lastige situaties.

Resultaat

- U weet wat assertiviteit is en u kunt assertief gedrag vertalen in uw eigen situatie
- U heeft kennis gemaakt met een aantal onderwerpen binnen assertiviteit
- Het conflict model van Thomas Kilmann
- Assertief opkomen voor jezelf in een conflictsituatie
- Assertief omgaan met conflicten, onredelijke verzoeken en kritiek
- Assertiviteit en krachtige lichaamstaal
- Belemmerende denkpatronen en overtuigingen die assertiviteit in de weg staan

Praktische informatie

- ✓ 2 trainingsbijeenkomsten van 2,5 uren
- ✓ Incl. koffie/thee, tussentijdse opdracht en reader
- ✓ Aantal deelnemers: max. 12 personen
- ✓ Plaats en tijd: in overleg
- ✓ Prijs: in overleg
- ✓ Opgeven: via www.deirdreschokking.nl of via 06 10 68 18 30