



## ASSERTIVITEITSTRAINING

**Verlegenheid en subassertief** - Bij sommige mensen lijkt het heel gemakkelijk op een duidelijke wijze te zeggen welke mening zij dragen. Maar er zijn mensen die verlegen zijn en niet gemakkelijk uit hun woorden komen. Groepsgedrag kan hier onder andere ook van invloed zijn en komen we ons gevoel van verlegen zijn misschien niet in alle situaties tegen. Verlegenheid is een veelvoorkomend verschijnsel bij mensen; Overall op de wereld kennen mensen dit ongemakkelijke gevoel van onzekerheid, dat vaak samen gaat met het gevoel misschien niet goed genoeg te zijn. Als u verlegen bent, bent u zeker niet de enige. Verlegenheid is de geremdheid die men ervaart om de afstand tot iemand of een bepaalde zaak te durven overbruggen. Verlegenheid uit zich vaak in "niet durven". Iemand die verlegen is heeft vaak moeite mensen aan te spreken, een eigen mening te uiten, of confrontaties aan te gaan. Men trekt zich bij voorkeur terug of uit men zich niet op de "juiste" manier. Assertiviteit is een sociale vaardigheid die u kunt leren. Wanneer u assertiever wordt, neemt vaak de kwaliteit van uw persoonlijke relaties toe, maar ook de relatie met uw zelf. U hoeft niet langer het gevoel te hebben niet te kunnen zeggen, wat uw werkelijk denkt of dat u zich stilhoudt voor de lieve vrede.

**Wat levert het u op** - Assertiviteitstraining brengt meer oprechtheid en verduidelijking, waarbij men niet hoeft te raden wat er bedoeld wordt. U wordt daarmee duidelijker voor uw omgeving. U bouwt zo aan zelfvertrouwen, en krijgt u meer controle over uw eigen leven. U wordt beter in het maken van verantwoorde beslissingen en u wordt realistischer over uw eigen kunnen en tekortkomingen. Assertiviteit levert u betere relaties op doordat ze u beter leren kennen. Bovendien zult u veel minder stress ervaren wat bevorderlijk is voor uw gezondheid.

U hoeft geen groot spreker te worden grote groepspresentaties te kunnen geven; wat wel mogelijk is. Door eerst heel simpel te leren hoe u op basis van een opgebouwd zelfvertrouwen en een gevulde "gereedschapskist" op een goede wijze met persoonlijke situaties kunt omgaan. U kunt assertief leren communiceren en op een empathische wijze uw mening delen. En op een gepaste wijze op te kunnen komen voor uw eigen behoefte, uw eigen mening of te durven handelen in situaties in plaats van dat ze u overkomen. Onze Assertiviteitstraining kan u al een goed eind op weg helpen.

**De assertiviteitstraining** - Voelt u zich soms onzeker, vindt u het moeilijk om uw mening en ideeën naar voren te brengen? Kent u het gevoel dat u soms dichtslaat tijdens een heftige discussie? Heeft u de neiging om te snel en misschien te fel te reageren? Dan is deze assertiviteitstraining iets voor u. Uw belangen en ideeën op een natuurlijke en conflictloze manier naar voren te brengen. U leert sterker en zelfbewuster communiceren.

**Resultaat** - Na het volgen van deze training bent u in staat om assertief en zelfverzekerd te communiceren. U heeft geleerd om te gaan met weerstanden en u kunt op een bewuste, heldere en effectieve manier uw belangen en ideeën vertegenwoordigen.

### Wat bieden wij u?

- Zelfanalyse - het effect van uw manier van optreden en communiceren.
- Inzicht krijgen in uw drijfveren, gedrag, waarden en overtuigingen.
- Het achterhalen van belemmerende overtuigingen en gedragingen.
- De assertiviteitsniveaus, assertief, subassertief en agressief gedrag.
- Bewuste keuzes helder communiceren.
- Omgaan met kritiek en de intentie achter het geven en ontvangen van kritiek.
- Pro-actief positief communiceren i.p.v. alert afwachtend communiceren.
- Wat vertelt uw non-verbale communicatie?
- Omgaan met tegenwerpingen, weerstanden en verschillende belangen.
- Het creëren van een persoonlijk ontwikkelingsplan.

**De intake** - Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. De intake geeft een helder beeld over uw leerdoelen, uw situatie, uw opleidingsachtergrond en uw werkervaring.

**De training** - Deze tweedaagse assertiviteitstraining kenmerkt zich door een hoge interactie tussen trainer en deelnemers. De training bestaat uit een combinatie van 70% praktijk en 30% theorie. Tijdens de training staan uw persoonlijke leerdoelen centraal. De beide cursusdagen wordt gegeven door een ervaren communicatie- en gedragstrainer. De aangeboden onderwerpen worden vertaald naar uw praktijksituatie.

## CONTACTGEGEVENS

### Hoofdkantoor Devotas

Peperstraat 1  
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014  
F 0186-629609  
W [www.devotas.nl](http://www.devotas.nl)  
E [info@devotas.nl](mailto:info@devotas.nl)

