

Voor wie is deze opleiding bestemd

Deze opleiding richt zich tot iedereen die zijn/haar zelfinzicht willen vergroten, hun eigen belemmeringen om zich assertiever te gedragen willen ontdekken en vervolgens vaardigheden willen leren om effectiever op te treden in toekomstige situaties.

Je leert ook anders "luisteren" naar je gesprekspartner, wat zegt hij/zij echt? Wat is de intentie achter de boodschap? Hoe reageer ik op de boodschap? Wat zegt dit over mij?

Welke behoeftes zijn er? Welke behoefte bedoelt mijn gesprekspartner?

Hoe gedraag ik mij in groep? Hoe ziet de groep mij? Wat heb jij nodig om je zelfzeker(der) te voelen?

Voorkennis

Voor deze opleiding is geen voorkennis vereist.

Wat kent men na het volgen van deze opleiding

Je weet wel wat zeggen, maar je durft niet. Je denkt 'neen', maar je hoort jezelf 'ja' zeggen. Je aanvaardt extra werk, ook al heb je er geen tijd voor. Je vermijdt conflictsituaties. Dit zijn maar enkele voorbeelden waarbij je assertiviteit op de proef wordt gesteld.

Zelfverzekering zit niet in de genen, maar je kunt het wel leren! Durf 'nee' zeggen en opkomen voor jezelf.

Deze opleiding resulteert in:

- een groter zelfvertrouwen
- een betere relatie met je collega's
- een aangename werkomgeving
- betere communicatievaardigheden

Programma

- Assertiviteit en assertief gedrag
- Aandachtspunten: de omgang met anderen in de werksituatie
- Voor je mening opkomen
- Neen' durven zeggen
- Kritiek geven en krijgen
- Openstaan voor complimenten
- Meningsverschillen en discussies
- Oefeningen

Duur	4 sessies van 3 uur
Tijdstip	Start om 18:30
Data	Dinsdagavond 23/2 2/3 9/3 16/3
Docent	Marlies Geypens
Lesplaats	Online
Prijs	€ 300 (excl. BTW) € per persoon