

Assertiviteit als stress-manager

Opleidingvraag / leerdoel

Niet gemakkelijk om je mening te zeggen... zonder te blozen.
Je wil voor jezelf opkomen, zonder de relatie in gevaar te brengen.
Je voelt je vaak "in snelheid gepakt"
Het geeft je stress om bepaalde dingen te (moeten of willen) zeggen

Opleidingsonderdelen

Conflicten herkennen en erkennen
Vluchten, verstijven of vechten... wat doe jij, wat zou je willen doen?
Je (gespreks)partner leren inschatten
Feedback geven en krijgen
Een moeilijke boodschap brengen
Je eigen sterktes en ontwikkelpunten
Non-verbale communicatie: wat zegt het over jou?
Actief luisteren



Het ABC-model van RET
De kracht van introversie
De ik-boodschap: hoe leg ik mijn ei?
Relatiegerichte taal gebruiken
Reageren op verbale agressie

Grenzen stellen
Assertief nee zeggen
Tijd winnen

Werkvormen

Voorbeeldfilmpjes
Inoefenen van gesprekstechnieken in kleine groepjes (2 à 3 mensen)
Peer-to-peer feedback en tips

Verankering via...

Coaching, Reminderpads, ...

Praktisch

Aangezien hier wordt gewerkt aan een attitude, is gewoontevorming een belangrijke consideratie. Daarom wordt veelal gekozen voor twee trainingsmomenten met enkele weken ertussenin. Dit geeft mogelijkheid om nieuwe competenties uit te proberen in real life... en nadien bijkomende tools te krijgen.

1 à 1,5 dag

Coaching als opvolgtraject