

## assertiviteit

Elke training is maatwerk, het programma wordt toegespitst op uw situatie en wensen. Sommige trainingen gaan pas van start bij voldoende aanmelding.

locatie	loopbaancoachpraktijk <b>de keuze</b> in Middelburg of nader te bepalen
trainster	Danielle van Iersel
omvang	vier bijeenkomsten: drie van drie uur, en een (laatste) bijeenkomst van vier uur met een trainingsacteur.
aantal deelnemers	maximaal 6

### doel

Doel van deze `ontwikkelgerichte` training is zelfvertrouwen en assertief gedrag ontwikkelen: je eigen grenzen stellen, zeggen wat je wilt, voelt of denkt met respect voor de ander. Helder, op de juiste toon communiceren, in staat zijn duidelijk te vragen wat je wilt of nodig hebt, leren je niet verantwoordelijk te voelen voor de gedachten, gevoelens en daden van anderen.

### werkwijze

De deelnemer wordt getraind door middel van praktijksituaties, oefeningen (met huiswerkopdrachten) en gespreksrondes. Via een werkwijze van `doen en ervaren` (opdrachten en rollenspelen) komt de theorie aan bod. De modules die worden geoefend zijn: luisteren, iets bespreken, opkomen voor je mening, uiten en krijgen van kritiek, omgaan met waardering, `nee` zeggen zonder je daarbij schuldig te voelen. Er zal interactief gewerkt gaan worden en de praktijkervaringen en persoonlijke inbreng van de deelnemers zullen daarin mede voor de inhoud zorgen.

### trainingsacteur

In de laatste bijeenkomst werken we met een trainingsacteur waardoor het geleerde ook heel goed voelbaar wordt: de acteur kan op overtuigende wijze verschillende personen, soorten gedrag en emoties neerzetten. Bovendien is hij in staat om zijn spel te doseren: voor de ene deelnemer een tikkeltje zus voor de ander een tikkeltje zo. Tijdens het spel zet hij zijn antennes uit om in te schatten op welk niveau de deelnemer kan oefenen en

## de keuze

hij past het tempo van interveniëren aan bij de snelheid van de cursist. De acteur is beïnvloedbaar: het gedrag dat hij in de loop van de simulatie vertoont ontstaat in interactie met het gedrag van de cursist. Zo maakt de acteur voelbaar hoe gedrag gedrag beïnvloedt. Direct na afloop van een simulatie zal feedback gegeven worden: vanuit twee perspectieven: vanuit het personage dat hij net gespeeld heeft en vanuit zijn `helikopterview`.

### **assertiviteit**

Aan de hand van deze training is de deelnemer in staat om te gaan met complimenten, kritiek en boosheid, maar bovenal op te komen voor zichzelf en de ander heel laten. Wanneer we in staat zijn onze gevoelens op constructieve wijze te uiten en hier openlijk voor uit te komen, vergroten we de kans dat we op alle gebieden krijgen wat we willen. Dat vergroot dan weer ons zelfvertrouwen, waardoor we weer assertiever worden. Te zeggen wat je wilt, voelt of denkt zonder een ander te kwetsen: voor jezelf opkomen. Wat straalt je uit, op welke toon zeg je iets en hoe komt dat bij een ander over? Feedback geven en ontvangen. Ook leert men de verschillen tussen assertief, sub assertief en agressief gedrag.