

Assertiviteit: een oefening in diplomatie en vastberadenheid

Heb je genoeg van al die onuitgesproken gedachten? Denk je dat de zaken benoemen geen zin heeft, dat ze toch niet naar je zullen luisteren? Weet je niet hoe je iets moet zeggen of werkt een "tirannieke" aanpak niet meer? Assertiviteit is de oplossing!

Doelgroep

Iedereen die zich bewust wil uitdrukken en zijn standpunten wil verdedigen met respect voor de mening van anderen.

Doelstelling

Je zoveel mogelijk hulpmiddelen aanreiken om ervoor te zorgen dat je boodschap wordt gehoord, door je te leren letten op signalen van instemming of afkeuring. Neem een duidelijke houding aan, voorkom conflicten en druk je standpunt uit op een manier die voor je gesprekspartner zo aanvaardbaar mogelijk is.

Inhoud

We kiezen voor een interactieve benadering van dit onderwerp. Het theoretische gedeelte zal beperkt zijn en meteen worden toegepast op voorbeelden uit de realiteit van de deelnemers. We zullen onder meer het volgende behandelen:

- Passief, agressief, manipulerend of assertief? Wat is jouw profiel?
- Wat heb je nodig? De basiscriteria voor assertief gedrag
- Iets vragen en nee zeggen op een diplomatische en besliste manier
- Je grenzen kunnen stellen, met respect voor de grenzen van de ander
- Conflicten voorkomen en beheersen
- Kritiek kunnen geven en ontvangen
- Het verband tussen assertiviteit en zelfvertrouwen

Lesgever: de opleiding wordt gegeven door gecertificeerde en ervaren senior coaches van BAO Group.

Praktisch:

- Duur: 2 dagen
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- De deelnemers zullen een syllabus krijgen.