

Assertief op je werk

Respect voor jezelf ... en voor de ander!

Vind je het lastig om je mening te geven? Zeg je 'ja' tegen werk waar je geen tijd voor hebt? Ga je met een boog om conflictsituaties heen? Ben je bang om anderen te kwetsen? Gebrek aan assertiviteit kan leiden tot stress op het werk. Niet (durven) zeggen wat je wilt of denkt voorkomt spanning en onenigheid op korte termijn. Maar op lange termijn loopt de spanning juist op, omdat je veel dingen doet tegen je zin! 'Assertiviteit' betekent opkomen voor je eigen belangen door te laten zien wat je denkt, voelt en wilt. Dit komt je contact met collega's ten goede: zij weten wat ze aan je hebben en waar jouw grenzen liggen.



Inhoud training

Met ...

- aandacht voor persoonlijke voorbeelden ... maatwerk!
- helder stappenplan
- oefenen met lastige situaties uit de praktijk

Je leert meer over ...

- feedback geven
- feedback ontvangen
- grenzen stellen
- de kunst van het 'nee'-zeggen