

ASSERTIVITEITSTRAINING

EEN PROGRAMMA GERICHT OP PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

Het assertiviteitsprogramma bestaat uit een combinatie van groepsactiviteiten en individuele begeleiding. Het is bestemd voor mensen die meer vanuit innerlijke zekerheid willen communiceren met collega's, medewerkers, partners, enzovoort.

WAT IS ASSERTIVITEIT?

Als u in een bepaalde situatie (in uw werk of privéleven) over voldoende communicatievaardigheden beschikt kunt u kiezen welk gedrag u laat zien en bent u niet bang voor onverwachte reacties van de mensen om u heen.

Voor dit assertieve gedrag heeft u onder meer de volgende vaardigheden nodig:

- het zelf kunnen aangaan, onderhouden en beëindigen van contacten en relaties,
- het herkennen van uw eigen behoeften (doelen en belangen) en die van uw (werk)omgeving, en het naar keuze kunnen realiseren (behartigen) daarvan vanuit uw eigen verantwoordelijkheid,
- het verbaal en nonverbaal kunnen uiten van uw gedachten en gevoelens, zonder angst- en/of schuldgevoelens, en zonder daarbij anderen onbedoeld te kwetsen.

Niemand is altijd assertief. Iedereen kent wel situaties waarin communiceren gepaard gaat aan een gevoel van onzekerheid of afhankelijkheid, of waarin de boodschap 'verkeerd overkomt'.

Daarbij kunt u soms ervaren, dat u geen ruimte meer heeft voor uzelf (subassertief gedrag), of dat u anderen ruimte ontnemt (agressief gedrag).

Problemen ontstaan pas wanneer u in vrijwel alle omstandigheden geen keuzemogelijkheden ervaart voor uw gedrag. Dit gaat dan ten koste van goede werk- en privérelaties, of kan zelfs leiden tot onbedoelde conflicten.

MEER INFORMATIE

over de beide cursusblokken vindt u in de programmafolders van 'Persoonlijk functioneren in de groep/Zelfpresentatie' en van '(Levens)loopbaanplanning'

DATA EN KOSTEN

zie www.ise-training.nl/agenda

INSCHRIJFFORMULIER

zie www.ise-training.nl/downloads

PROGRAMMA

In deze training leert u om in moeilijke situaties ontspannen te zijn en toch alert en actief om te gaan met wat aan de orde is, waarbij u tevens uw doelen beter kunt bewaken en bereiken.

Het assertiviteitsprogramma bestaat uit:*

– PERSOONLIJK FUNCTIONEREN IN DE GROEP/ ZELFPRESENTATIE

Drie aaneengesloten dagen om uw contactuele vaardigheden, presentatievaardigheden en functioneren in groepen te verbeteren. In dit blok leert u ontspannen om te gaan met de mensen om u heen.

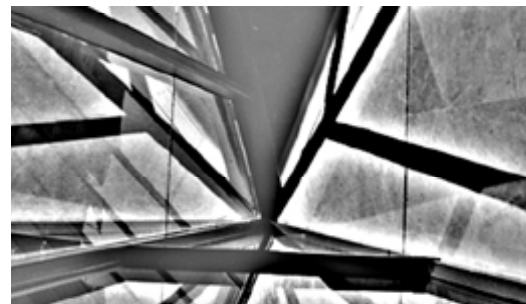
– (LEVENS)LOOPBAANPLANNING

Vier dagen in een conferentieoord, waarin u inzicht krijgt in uw eigen doelen en belangen en in relevante cultuurkenmerken van uw huidige (werk)omgeving. Deze inzichten vergroten uw flexibiliteit en uw stevigheid in uw huidige of toekomstige functioneren.

– INDIVIDUELE COACHING

Tijdens het programma wordt u naar behoefte gedurende circa 10 uren individueel begeleid, waarbij u werkt aan uw individuele leerdoelen. Dit coachingstraject loopt tot maximaal 6 maanden na het laatste cursusblok.

*Afhankelijk van uw functie, uw werksituatie en/of uw persoonlijke leerbehoeften zijn in overleg maatwerk invullingen van het assertiviteitsprogramma mogelijk.



Institute of Social Engineering

Onder de Bos 114 8077 TD Hulshorst
www.ise-training.nl info@ise-training.nl
Telefoon 0341-453088 Fax 0341-453542