

---

**Counsellor-Coach E.J.A.Piket** biedt aan:

## **Training Assertiviteitbevordering**

**Voor wie:** Mensen die meer inzicht willen in hun eigen gedrag en de gevolgen hiervan binnen hun eigen leven of werksituatie en daarom meer assertief willen leren optreden, omdat zij bijvoorbeeld tegen de volgende zaken oplopen:

- geen 'nee' kunnen zeggen;
- zich niet gehoord voelen en niet weten hoe men de aandacht kan vragen en kan vasthouden;
- moeite hebben met confrontaties;
- moeite hebben met het geven van een eigen mening;
- zich snel over laten halen;
- zich te bescheiden opstellen.

Of voor mensen die

- veel te heftig reageren in een bepaalde situatie;
- steeds hun gelijk proberen te krijgen;
- niet kunnen luisteren;
- hun zin vaak willen doordrijven.

**Locatie:** Wethouder D.M. Plompstraat 10, 3555 BT Utrecht.

**Wanneer:** Zie voor de data de verwijzing naar het trainingsoverzicht.

**Aanvang:** 09.30 uur, eindtijd  $\pm$  16.30 uur. (Inlooptijd vanaf 09.00 uur).

**Kosten:** € 250,-- per deelname (particulier tarief, inclusief BTW).  
€ 325,-- per deelname (bedrijven tarief, exclusief BTW).  
€ 200,-- studententarief (inclusief BTW). Een student dient een bewijs van inschrijving te overleggen.  
Prijzen zijn inclusief koffie en thee, uitgebreide lunch, cursusboek en hand-outs.

**Aanmelding:** via het contactformulier op de website: [www.counsellor-coach.nl](http://www.counsellor-coach.nl)  
Hier kunt u ook terecht voor meer informatie.

Aanmelding kan tot uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de training. Na betaling is de deelname definitief. Afmelding dient uiterlijk 14 dagen vóór aanvang van de training te geschieden. Het volledig betaalde bedrag wordt dan teruggestort. Wanneer binnen 14 dagen voor aanvang van de training wordt afgemeld, wordt 50% van de betaling teruggestort. Wanneer dit gebeurt binnen een week voor aanvang van de training, zal er geen terugstorting plaatsvinden.

**Vragen: Counsellor-coach E.J.A. Piket**  
**Els Piket**  
**Mobiel: 06-22311238**  
**Telefoon: 030-2435322**  
**Fax: 030-6772090**  
**Email: [info@counsellor-coach.nl](mailto:info@counsellor-coach.nl)**

## **Algemeen**

Assertiviteit is een begrip uit de psychologie. Het is een verzamelbegrip voor het omgaan met andere mensen in een relatie, in het werk, op school en in andere sociale situaties.

Assertiviteit is het uiten van jouw gedachten, gevoelens en meningen op een directe, eerlijke en gepaste wijze in contact met een ander, met behoud van een goede relatie. Je komt op voor jouw eigen belangen op een manier die past bij de situatie en die zowel respectvol is naar jezelf als naar de ander.

Het is bij een mens niet aangeboren om op een correcte, assertieve wijze op te treden. Soms krijgen mensen dit mee in hun opvoeding maar vaker is het een manier van omgaan met anderen die in de loop der jaren met vallen en opstaan geleerd wordt. Assertiviteitbevordering is een training waarbij je de assertieve technieken uitgelegd worden en waarbij je voldoende gelegenheid krijgt om te oefenen en feedback te ontvangen.

## **De training**

De training bestaat uit een combinatie van theorie en praktijkoefeningen.

De volgende onderdelen komen aan de orde:

- Wat is assertiviteit?
- Theoretisch kader van assertiviteit.
- Verschil subassertiviteit, assertiviteit en agressie.
- Non-verbale aspecten.
- Toepassingsgebieden werk en privé.
- Assertieve grondrechten.
- Assertieve technieken toepassen.
- Communicatieproces.
- Conflictstijlen.
- Rationele en irrationele gedachten.

## **Competenties**

- Assertiviteit.
- Confronteren.
- Luisteren.
- Probleemanalyse.
- Zelfsturing/-management.
- Samenwerken.
- Verantwoordelijkheid



**Na deze dag kan kun je:**

- Met de basiskennis en inzichten leer je op een assertieve wijze naar buiten te treden.
- Wensen, grenzen en emoties kenbaar maken op een wijze waarbij het behoud van een goede relatie als uitgangspunt genomen wordt.
- Tevens leer je in contact te blijven met de situatie en leer je op adequate wijze om te gaan met conflicten.

