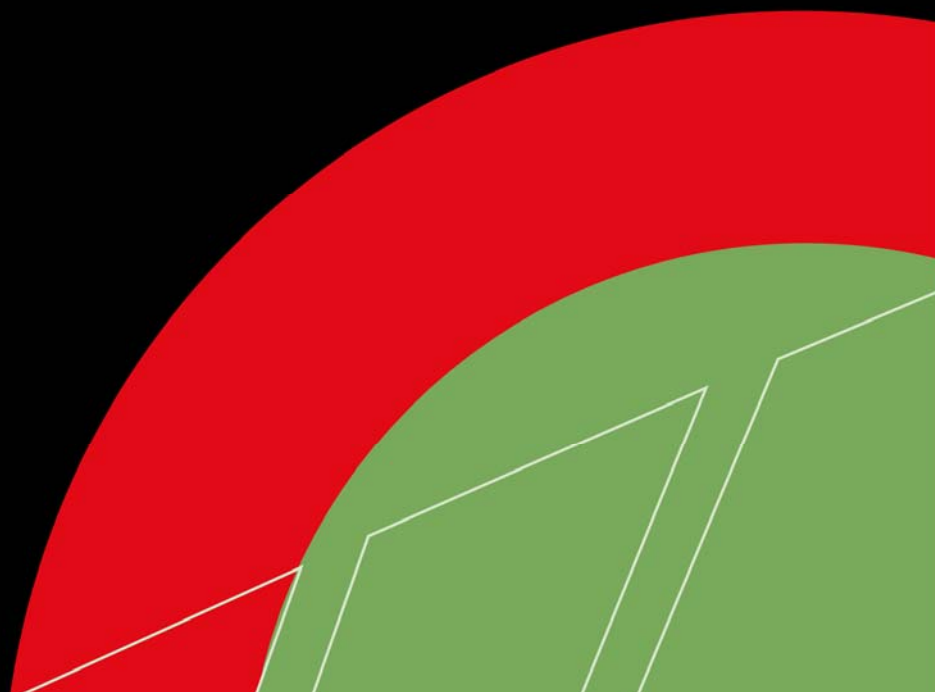


Liever assertiever op het werk

circumplex.be

Voor *evidence based* communicatie- en leiderschapstrajecten.





Liever assertiever op het werk

▪ **Waarom een assertiviteitstraining?**

Voor veel mensen is het niet gemakkelijk om in een werkomgeving bijvoorbeeld voor de eigen mening uit te komen, neen te zeggen, om te gaan met de boosheid van een collega of leidinggevende, een conflict uit te praten, kritiek te geven of te ontvangen. Assertiviteit kun je gelukkig stapsgewijs leren. Deze praktijkgerichte 4-daagse training biedt inzicht in wat assertiviteit is (en wat niet), hoe je deze vaardigheid en de bijhorende positieve emoties stapsgewijs kan verwerven én onderhouden. Assertief gedrag leidt tot meer en een betere communicatie op de werkvloer en heeft een positieve invloed op de werknemer én de organisatie waarvoor hij werkt. Wie zich assertief kan opstellen heeft meer zelfvertrouwen en voelt zich beter in zijn vel.

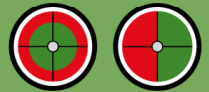
▪ **Voor wie is deze training bedoeld?**

Mensen die:

- moeilijk grenzen kunnen stellen of hun eigen belangen verdedigen;
- zich ongemakkelijk voelen om hun mening of feedback te geven;
- in (nieuwe) groepen niet of niet snel genoeg voor zichzelf of hun mening durven opkomen;
- moeilijk met de boosheid van anderen kunnen omgaan (bijvoorbeeld door autoritaire mensen geïntimideerd raken);
- zich ongemakkelijk voelen om voor een groep te spreken;
- in een veilige omgeving praktische ervaring willen opdoen (met inbreng van eigen cases) met assertieve vaardigheden;
- ...

▪ **Wat maakt deze training anders?**

- We benaderen assertiviteit op twee niveaus:
 1. Hoe voel ik me *vanbinnen*? We moeten eerst leren omgaan met onze eigen emoties en gedachten voor we naar de buitenwereld assertief kunnen zijn;
 2. Hoe kom ik over *vanbuiten*? Hoe communiceer ik? Het is belangrijk om inzicht te krijgen in de interpersoonlijke communicatie en leert hoe je dingen op een assertieve manier kan zeggen.
- We nemen voldoende tijd om de nodige stappen naar meer assertiviteit zorgvuldig op te bouwen, ook met tussentijdse *huiswerkopdrachten*.
- We werken met methodes waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze effectief werken: technieken uit de cognitieve gedragstherapie zoals inzichtverschaffing (wat is angst, tot welke gedachten en gedrag leidt dit...), keuzediagram, graduele aanpak...



Liever assertiever op het werk

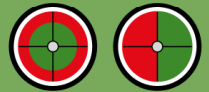
- **Welke thema's komen aan bod?**
 - Wat is assertiviteit en wat niet?
 - Wat zijn basisemoties?
 - Omgaan met eigen emoties en die van anderen.
 - Invloed van gedachten, gevoelens en gedrag op elkaar.
 - Gedachten uitdagen.
 - Assertieve basisvaardigheden.
 - Assertieve vaardigheden gevorderden.
 - Graduele aanpak assertiviteit.
 - Opstellen van een persoonlijk actieplan.
 - ...

- **Wat kan ik van deze training verwachten?**

Na deze training:

 - Weet je hoe je moet opkomen voor je eigen mening en belangen met respect voor de ander, en kan je dit door het uitvoeren van de huiswerkopdrachten en frequent te oefenen ook verwerven;
 - Weet je hoe je op een aanvaardbare manier nee leert zeggen;
 - Zijn mits oefening en graduele aanpak je angstgevoelens danig verminderd;
 - Weet je hoe je constructieve corrigerende feedback kan geven en ontvangen;
 - Weet je hoe om te gaan met boosheid van anderen;
 - Kan je met meer zelfvertrouwen contacten leggen;
 - Kan je beter conflictsituaties hanteren;
 - ...

- **FAQ**
 - **Waarom duurt deze opleiding 4 dagen?** Assertiever worden, doe je niet op één dag. Het is als leren zwemmen, dat moet je ook stapje voor stapje doen. Daarom hebben wij ervoor gekozen om de training op te splitsen en zo voldoende tijd in te bouwen zodat de deelnemers in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen oefenen. En vervolgens tijdens de volgende trainingsdag hun ervaringen te delen met de groep en samen de volgende stappen voor te bereiden.
 - **Kan deze training niet individueel georganiseerd worden?** Werken in groep biedt tal van voordelen. Een eerste aangenaam effect is dat je ontdekt dat je zeker niet de enige bent die het moeilijk vindt om assertief te zijn. Bovendien leer je veel van de verhalen en het gedrag van de andere



Liever assertiever op het werk

deelnemers. Voordeel is ook dat je niet zelf voortdurend in de aandacht hoeft te staan...

- **De training**

- **Voortraject**

Met elke deelnemer wordt eerst een intakegesprek gevoerd om de aanleiding tot het volgen van de training en de specifieke verwachtingen te kennen, zodat we hier tijdens de training zoveel mogelijk rekening mee kunnen houden. Samen met het gesprek vul je ook de NIAS-test¹ in waarmee je een zicht krijgt op hoe jij je gedraagt tegenover anderen en hoe je je graag zou gedragen.

We vragen ook aan alle deelnemers om de periode voor de training hun persoonlijke ervaringen te registreren (aan de hand van een door ons geleverd document) van situaties waarin je bijvoorbeeld niet of te weinig assertief bent geweest of in welke situaties het net wel lukte. Met deze registraties wordt tijdens de 4 trainingsdagen gewerkt.

- **De training zelf**

Dag 1 en dag 2 worden aansluitend georganiseerd. Binnen de 4 weken volgen dag 3 en 4. Tijdens de training wordt theoretische input direct vertaald naar dagdagelijkse herkenbare situaties. Verder is er veel tijd voor praktische oefeningen en hebben deelnemers alle ruimte om eigen ervaringen en cases in de groep te brengen. Na dag 2 en dag 3 zullen de deelnemers huiswerkopdrachten krijgen waarmee ze het aangeleerde kunnen toepassen en de eigen grenzen gradueel kunnen verleggen.

- **Natraject**

Deelnemers die dat wensen of er behoefte aan hebben, kunnen na de training (los van de training en de trainer) online contact onderhouden met elkaar om ervaringen uit te wisselen, raad of steun te geven aan elkaar.

¹ Voor deze training testen we enkel het 'zelf' en 'ideaal' en dus NIET 'anderen'. Voor wie meer uitleg wenst over de N-IAS (de Nederlandse Interpersoonlijke Adjectieven Schalen) kan terecht op www.behaviortestplatform.com



Liever assertiever op het werk

▪ Praktisch

Prijs

De deelnameprijs aan dit programma bedraagt **350,00 euro per dag**, in totaal 1.400,00 euro voor de vierdaagse training. Het voortraject, het afnemen van de N-IAS, bedraagt 45,00 euro per persoon. Voor de zaal, dranken en broodjeslunch dien je 240,00 Euro per persoon te voorzien. Al deze prijzen zijn te vermeerderen met 21% BTW.

Aantal deelnemers

Maximaal 9 personen per sessie.

Data & Locatie

7 en 8 februari, 1 en 22 maart 2012. Locatie wordt nadien meegedeeld.

Annulering

Alleen als we op een betrouwbare inschrijving kunnen rekenen, kunnen we kwaliteit leveren en een goede planning maken met zekerheid voor alle deelnemers. Daarom hanteren wij de volgende annuleringsregeling: nadat je hebt ingeschreven is bij annulering een vergoeding van **50% van de inschrijvingsprijs** verschuldigd. Vanaf 40 werkdagen vóór de start van het programma blijft **de volledige som** verschuldigd. Je kunt ook iemand laten vervangen door een deelnemer met een gelijkaardig opleidingsniveau en verantwoordelijkheden.

Inlichtingen

Voor bijkomende vragen of om in te schrijven contacteer je Patrick Vermeren of Nathalie De Meirsman op het nummer 03-235.02.92 of via info@perco.be