



Productcode **ONE003**
 Rubriek **Management**
 PE



MIJN ASSERTIVITEIT ONTWIKKELEN

THEMA

Persoonlijke ontwikkeling. Zelfvertrouwen ontwikkelen.

DOELSTELLINGEN

Begrijpen wat assertiviteit is en hoe gebruik te maken van die attitude in situaties waar relaties en communicatie primeren. Bv.: zich constructief en sereen uitdrukken, een duidelijk standpunt innemen, vrijuiting geven aan de eigen opinie...

Zelfvertrouwen ontwikkelen door de eigen behoeften te kennen en uit te drukken.

PROGRAMMA

Duur: 1 of 2 dagen.

- Assertief zijn: meer een attitude dan een techniek: definitie van assertiviteit
 - ontdekking van de belangrijkste principes van de attitude "niet te hard/ niet te zacht"
- Aan te leren vaardigheden om de eigen assertiviteit te ontwikkelen:
 - Vertrekken van mijn behoeften en mijn beperkingen
 - Blijk geven van empathie
- Assertief zijn op de werkplek
 - Leren te identificeren wat men zelf wil vooraleer het goed te formuleren
 - Weten wat men niet wil of wat men wil vermijden
- Basisemoties en hun invloed op assertiviteit
 - Basisemoties identificeren en vooral diegene waar we het meest naar terugrijpen.
 - Ze leren te herkennen en te kanaliseren.
- Hulpmiddelen voor assertiviteit
 - Verbale en non-verbale taal
 - S.O.F.T.E.N. methode
 - Actief luisteren
 - Constructieve feedback (DESC) en boodschappen in "ik"-vorm
- Persoonlijke balans

METHODE

De methode is introspectief, ludiek en interactief. Ze maakt gebruik van individuele en collectieve oefeningen.

DOELPUBLIEK

Lederen die interesse toont in het thema.

INTERVENTIEPLAATS

In de lokalen van OneManagement of in het bedrijf zelf.