

## Assertiviteit

### Scholingstraject voor volwassenen

#### Intro

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen of om je standpunten over te brengen? Heb je het idee dat je regelmatig over je heen laat lopen en dat je niet serieus wordt genomen? Dan is deze training echt iets voor jou.

Communiceer je tijdens je werk veel met collega's? Het is belangrijk om overtuigend te communiceren in woord en gedrag. Daarbij is het belangrijk dat je voor jezelf kan opkomen en goed gevoel van eigenwaarde hebt. Door je bewust te worden van je overtuigingen en gedachten kan je beter jouw mening beargumenteren. Het is prettig om ontspannen met situaties om te gaan die je lastig vindt.

#### Inhoud

De training bestaat uit twee dagdelen. Het hoofddaccent ligt op het ontwikkelen van zelfvertrouwen in de samenwerking met anderen aan de hand van de volgende thema's:

- onderdanig, assertief of agressief?
- niet-assertief reageren, wat levert het mij op?
- assertief gedrag 'van intentie naar actie'

De volgende onderwerpen komen aan bod: assertief gedrag - wat is dat eigenlijk, effectieve en ineffectieve gedachten, overtuigend communiceren - in woord en gedrag, feedback geven en ontvangen, aan de hand van ingebrachte praktijksituaties train je op assertief te reageren en werken vanuit persoonlijke doelen met behulp van een persoonlijk actieplan. In overleg kunnen er vaardigheden of competenties aan de lesstof worden toegevoegd.

Soort traject:	Cursus/training
Lesmoment:	ochtend, middag, avond
Startdata:	In-company in overleg

#### Toelating

Deze training is een maatwerktraject voor organisaties. Vanaf tien cursisten kan de training ook in-company worden verzorgd. Individuele instroom is helaas niet mogelijk.

#### Studielast

Studieduur	in overleg met de opdrachtgever
Lesmoment	in overleg met de opdrachtgever

## Kosten

	Cursus/training
Scholingskosten:	maatwerk
Lesmateriaal:	
Verbruiksmateriaal:	
Examenkosten:	
Totaalprijs: (betaling ineens)	maatwerk
BTW:	vrijgesteld
Bijkomende kosten:	
Extra info kosten:	

## Examen

Er is geen afsluitend examen.

## Diploma

Je ontvangt een bewijs van deelname van ROC Friese Poort Bedrijfsopleidingen.

## Contact

ROC Friese Poort Bedrijfsopleidingen

Telefoon: 058-2339966

E-mail: [volwassenen@rocfriesepoort.nl](mailto:volwassenen@rocfriesepoort.nl)

[www.rocfriesepoort.nl/volwassenen](http://www.rocfriesepoort.nl/volwassenen)