



OPEN TRAINING

ASSERTIVITEIT KUN JE LEREN

LIEVER ASSERTIEF DAN TE LIEF

Assertiviteit is op een duidelijke manier voor jezelf opkomen zonder de ander te kwetsen. Met respect voor de ander én voor jezelf. Het klinkt logisch, maar veel mensen vinden het nog lastig. Omdat ze niet goed weten wat assertieve communicatie is of omdat ze allerlei belemmerende gedachten hebben.



LIEVER ASSERTIEF DAN TE LIEF

Veel 'niet-assertievelingen' cijferen zichzelf weg. De oorzaken? Emoties als onzekerheid, belemmerende gedachten (zoals denken dat er ruzie ontstaat) of niet weten hoe je kunt zeggen wat je vindt. Door jezelf weg te cijferen creëer je een gemiste kans. Eigenlijk ontnem je anderen jouw bijdrage en jouw kijk op het geheel, die net zo waardevol is als die van hen. Bovendien haal je niet het maximale uit jezelf. En dat is jammer. Toch?

Dus het is tijd voor een stevige, volwassen houding!

Het doel van de training Assertiviteit is dat jij je gelijkwaardig aan anderen gaat voelen, ook bij mensen die je wellicht op een voetstuk hebt geplaatst en bij wie je je 'klein' voelt. In deze intensieve training gaan we aan de slag met maar één missie: ervoor zorgen dat jij na afloop een stuk assertiever en effectiever bent. Dat lijkt nu misschien een onmogelijk opgave, zeker als je al zo lang een volgzzaam type bent. Maar we beloven je dat het kan. Als jij het wil!

VOOR WIE?

Voor jou als je meer uit jezelf wil halen en voor jezelf wil opkomen zonder anderen te kwetsen. Als je je grenzen wil benoemen en bewaken en 'aapjes' wil laten waar ze horen. En als je bereid bent om je persoonlijke belemmeringen onder ogen te zien en je persoonlijke kracht durft te ontdekken.



SCHRIFTELIJKE EN TELEFONISCHE INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen. Die inventarisatie doen we schriftelijk.

Vervolgens neemt de trainer telefonisch contact met je op om je doelen en verwachtingen verder te bespreken, zodat hij/zij jou beter kan helpen het beste uit jezelf te halen.

Heb je zelf vooraf nog vragen, dan ben je natuurlijk ook van harte welkom om contact met ons op te nemen. Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- Assertiviteitsmatrix: assertief, subassertief, agressief, indirect.
- Wat belemmert en wat helpt jouw assertiviteit: normen, waarden, drijfveren, aannames en overtuigingen.
- Cirkel van invloed en eigenaarschap.
- Jouw kernkwaliteiten, valkuilen en uitdagingen.
- Assertief communiceren en andere beïnvloedingsstijlen.
- De kracht van non-verbale communicatie.
- Emotiemanagement.
- Van belemmerend naar helpend gedrag.

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

Het resultaat van onze assertiviteitstraining? Je staat letterlijk een stuk steviger en opgeruimder in het leven. Zodat je kunt zeggen wat je wil en hoe je het wil. Eerlijk en respectvol. Naar de ander én naar jezelf. En daar heb je de rest van je leven plezier van.

TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 2 dagen met een tussenliggende praktijk- en oefenperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

We werken toe naar een effectieve combinatie van bewustwording, houding en vaardigheden. Je belemmeringen komen in beeld en je kracht wordt gemobiliseerd.

Deze assertiviteitstraining is een intensieve, persoonlijke training met een hoog doe-gehalte, waar je de rest van je leven plezier van zult hebben.

We experimenteren veel in het gedraglaboratorium: je krijgt hier volop de gelegenheid om in een veilige setting nieuwe vaardigheden uit te proberen.

NA DE TRAINING

- Profileer je jezelf beter en word je serieuzer genomen.
- Kom je voor je eigen belangen en meningen op, zelfs als je wat tegengas krijgt.
- Oefen je krachtig en met zelfvertrouwen invloed op situaties uit.
- Zeg je trots en overtuigd 'JA' tegen jezelf.
- Oogst je respect in plaats van 'medelijden'.
- Sta je krachtiger in je eigen cirkel van invloed.
- Communiceer je helder en stevig over jouw belangen.
- Heb je –naast respect voor de ander- respect voor jezelf: je eigenwaarde groeit.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Zelfvertrouwen
- Communiceren met impact
- Overtuigingskracht
- (en uiteraard) Assertiviteit

INVESTERING

De training: €1.000
Locatie en catering: €140
TOTAAL (excl. btw): €1.140

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/assertiviteit>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.
De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.

OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)
- Oefenlaboratorium (oefenen met trainingsacteur)

In-company maatwerk mogelijk



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

