

## Skillslab Assertiviteit

### Profiel: Skillslab

Intensief oefenen  
Iedereens steeds actief  
Breinleer-proof  
Duidelijke focus op één skill  
Sluit aan op de praktijk

### Aanbod

Workshop 1 dagdeel  
of  
Workshop 2 uur

### Deelnemers

Deelnemers: 6  
(minimum aantal deelnemers 4)

### Voor wie

Voor teams of mensen die vooral bekend staan als altijd maar enorm behulpzaam.

### Contact



Je kunnen inleven in de belangen van de ander is een grote kwaliteit. Combineer dat met het talent om jezelf weg te cijferen en je staat bekend als geweldig behulpzaam. Als die ideale team player op wie men kan bouwen. En dat is fantastisch. Ware het niet dat jij bij de zoveelste keer overwerken jezelf begint af te vragen: 'hoe komt dat nou, dat niemand een keer rekening houdt met mij?'

### Wat ga je doen

Je gaat pleasen, conflicten vermijden en van een koude kermis thuiskomen. Je gaat nee zeggen, een grens aangeven en je ferm uitspreken terwijl je toch vriendelijk in gesprek blijft. Je gaat merken dat het spannend is om iemand recht aan te kijken én dat je die spanning eigenlijk best kunt verdragen. En je gaat leren dat als je er *iets* anders bij gaat zitten, je toch voor jezelf kunt gaan staan.

### Waarom zou je hiervoor kiezen

- Je voelt je soms de mindere in een gesprek en slikt je mening makkelijk in
- Je vermijdt conflicten en komt niet makkelijk voor jezelf op
- Je geeft soms toe aan dingen waar je niet achter staat
- Je laat anderen regelmatig over je grenzen gaan

### Wat levert het je op? Wat leer je?

- Inzicht in je eigen non-verbale gedrag en hoe dat overkomt
- Je eigen belang net zo belangrijk maken als dat van anderen
- Voor jezelf opkomen en dat volhouden onder druk
- Het inzicht dat een conflict niet hetzelfde is als een ruzie

*"Assertief verwarde ik altijd met niet-collegiaal. Maar het is ook niet fijn om zélf altijd aan het kortste eind te trekken."*

## MAG IK OOK HEEL EVEN?

