

## Assertiviteitstraining (en meer)

Ruimte innemen en doen wat je belangrijk vindt, de ander vertellen waar het op staat, 'nee'-zeggen, krijgen wat je wilt: het is maar weinigen gegund dat ze dat zomaar kunnen. Niet naar collega's, niet naar de partner.

Gelukkig kun je dit leren. Het eenvoudigst doe je dat in een groep, samen met anderen die met gelijksoortige problemen worstelen. In onze assertiviteitstraining, een persoonlijk ontwikkeltraject in een groep.

### Voor wie

De IDEE assertiviteitstraining is bedoeld voor diegenen die moeite hebben zich op hun werk en/of in (persoonlijke) relaties assertief te uiten of grenzen te stellen, of die zich in hun gedrag afhankelijk opstellen van anderen.

De assertiviteitstraining is ook geschikt voor personen die subassertief en té assertief gedrag afwisselen. Het is tevens een brede, gelaagde training op het vlak van persoonlijke groei en ontwikkeling en dus geschikt voor mensen die meer over en voor zichzelf willen leren.

### Na afloop

Na afloop heb je meer zicht op je eigen gedrag en dat van anderen, ben je sociaal vaardiger, en beter in staat de eigen grenzen te bewaken.

Je gaat zorgvuldiger om met emoties en treedt lastige situaties zelfbewuster tegemoet. Je communicatie is opener en je bent sterker en persoonlijker in de omgang.

Je weet beter hoe je in elkaar steekt, waar je vandaan komt, en hoe het bij jou werkt: wie ben ik nou?



## Wat leer je zoal in de training?

Het is een doe-training op HBO/HBO+/WO niveau gericht op het aanleren van ander gedrag, in het bijzonder de vaardigheid om op verschillende niveaus, zowel persoonlijk als in werk, beter contact te maken met jezelf en anderen, en daarbij duidelijker te krijgen wat je denkt en voelt.

Concreet leer je:

- Niet weglopen maar erbij blijven
- Je omgang met anderen verbeteren en verdiepen
- Beter je grenzen bewaken en *nee* zeggen
- Leren hoe je overkomt en wat je gedrag teweeg brengt
- Makkelijker omgaan met eigen en andermans emoties
- Opener zijn en jezelf op een ontspannen manier uiten
- Je niet laten overspoelen door omstandigheden
- Eventuele boosheid en agressie omvormen
- Je mening geven, ook aan leidinggevenden
- Makkelijker omgaan met conflicten en kritiek
- Makkelijker omgaan met afwijzing en angst
- Makkelijker feedback geven

Je leert hoe je in elkaar steekt en wat de interne hobbels zijn achter je sub-assertieve gedrag. Je krijgt duidelijker wat je wilt in het leven en hoe je dat vertaalt naar gedrag.

## Hoe zit de training in elkaar?

Het is een stevige training met meerdere lagen waarbij de aanpak én persoonlijk én groepsgericht is.

Het zwaartepunt ligt bij een set oefeningen met thema's die voor iedereen herkenbaar zijn zoals contact maken, veiligheid, ruimte innemen, kritiek en waardering geven en ontvangen, feedback geven, omgaan met machtsverschillen, grenzen stellen, 'nee'-zeggen, emoties voelen en verwoorden, jezelf onthullen.

Deze oefeningen, in feite aanleren van nieuw gedrag en anders kijken naar jezelf, werken we vooral door middels rollenspel. Daarnaast gebruiken we groepswork, praten, counseling en huiswerk. Tevens besteden we aandacht aan de theorie achter de praktijk.

Leren in een groepstraining doe je anders en deels op andere vlakken dan in een traject een-op-een. In een groep leer je vooral veel *van* en *doorelkaar*. Je ervaart direct hoe anderen op je reageren en ziet de gevolgen van je gedrag. Theorie is belangrijk maar ervaring en inzicht zijn dat nog meer.

## Praktische informatie

De training duurt zes dagen. In het voorafgaande intakegesprek bekijken we of de training aansluit bij je problematiek en of je eventueel extra begeleiding nodig hebt.

Een groep telt acht of negen deelnemers. Deze groepsgrootte garandeert dat we elke deelnemer op persoonlijk niveau kunnen begeleiden. Begeleiders zijn Peter Spelbos en Conny Heuvelman, beiden therapeut-trainer-coach.

Na afloop van de training krijg je twee maanden ondersteuning middels een emailprogramma waardoor je het geleerde makkelijker vasthoudt en verder ontwikkelt. Ook krijg je als je dit wilt in een persoonlijk gesprek advies van de trainers over hoe zij denken wat voor jou een goede vervolgstap zou zijn.

Wij werken op een persoonlijke manier en met veel betrokkenheid. Deze manier van werken vinden we prettig en verwachten we ook van de deelnemers.

## Extra Coaching

Tijdens de training kun je altijd terugvallen op de trainers indien je dat nodig acht. Vind je dit niet genoeg of wil je er alles uithalen wat er inzit, kun je ook extra begeleiding tussen de groepsessies afspreken.

Dat houdt in dat je tussen de trainingssdagen telkens een korte sessie een op een live of via skype met de trainer hebt. Daarin spreek je door waar je tegenaan loopt en krijg je extra advies en coaching.

## Het vervolg

Mocht je na de training behoefte hebben het geleerde te verdiepen en uit te breiden, kun je deelnemen aan onze zesdaagse training Persoonlijk Leiderschap. De Assertiviteitstraining (en meer) is ook een bouwsteen in het Persoonlijk Traject, het persoonlijk ontwikkeltraject van een jaar dat wij aanbieden.

## 14 jaar ervaring

Deze assertiviteitstraining geven we al sinds 2003; er zit dus bijna 15 jaar ervaring en ontwikkeling in. Vele 100en hebben de succesvolle training inmiddels gevolgd.

## De training

Doel: assertiever handelen, ruimte innemen, begrenzen, jezelf zijn. Geschikt voor personen die teveel of te weinig assertief handelen.

Een persoonlijk ontwikkeltraject in een groep. Uitermate geschikt als vervolg op of naast begeleiding 1 op 1 rondom bijvoorbeeld relaties, werk of leven.

T: 023 5252241 - E: [welkom@idee-tt.nl](mailto:welkom@idee-tt.nl) - I: [www.idee-tt.nl](http://www.idee-tt.nl)

Opdrachtgevers oa:



### Interview met Eddy

Een burnout maakt een hoop los

Eddy (45). "Ik moest leren 'assertief te connecten', zoals dat heet. Dat betekent: vanuit je gevoel duidelijk maken wat je wel en niet wilt. Tijdens de assertiviteitstraining zit je vijf volle dagen met een acht anderen bij elkaar. Iedereen met zijn eigen verhaal. ...



### Interview met Jolijn

Assertiviteit geeft een enorme kracht

Beter voor jezelf leren opkomen. Dat was voor Jolijn (55) dé reden om een assertiviteitstraining te volgen. Ze is uitgesproken enthousiast over het effect ervan.