

## Assertiviteitstraining

### Ruimte innemen

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

Gelukkig kun je dit leren. Het eenvoudigst doe je dat in een groep, samen met anderen die gelijksoortige problemen ervaren.

### Voor wie

De assertiviteitstraining is ontwikkeld voor diegenen die moeite hebben zich op hun werk en/of in relaties assertief te uiten of grenzen te stellen, en/of die zich in hun gedrag afhankelijk opstellen. Hij is ook geschikt voor diegenen die subassertief en té assertief gedrag afwisselen.

Het is ook een brede training op het vlak van persoonlijke groei voor iedereen die meer over zichzelf wil leren.

### Na afloop

Na afloop heb je meer zicht op je eigen gedrag en dat van anderen, en ben je in werk en privé beter in staat de eigen grenzen te bewaken. Je treedt lastige situaties zelfbewuster tegemoet en gaat makkelijker om met emoties. Je communicatie is opener en je bent sociaal vaardiger.

### Wat leer je zoal in de training?

Onze assertiviteitstraining is een compacte doe-training op HBO/HBO+ niveau gericht op het aanleren van ander gedrag, in het bijzonder de vaardigheid om op verschillende niveaus contact te maken met anderen.

### 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

- Je mening geven, ook aan leidinggevenden
- Makkelijker omgaan met conflicten en kritiek
- Makkelijker omgaan met afwijzing en angst
- Makkelijker feedback geven en krijgen

## 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 creëren, 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 leren kijken naar jezelf, werken we vooral door middels rollenspel. Daarnaast gebruiken we groepswork, praten, counseling en huiswerk. Natuurlijk besteden we ook aandacht aan de theorie achter de praktijk.

Leren in een groepstraining doe je anders dan in een traject een-op-een. In een groep leer je vooral veel van en door elkaar. 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

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

Een groep telt 8 of 9 deelnemers. Dit garandeert dat we elke deelnemer op persoonlijk niveau kunnen begeleiden. Trainers zijn Peter Spelbos en Conny Heuvelman, beiden therapeut-trainer-coach.

De training bestaat uit vijf dagen (10 tot 17 uur) die verspreid over een periode van ongeveer twee maanden worden gegeven.

Na afloop krijg je als je dit wilt in een gesprek advies over wat de trainers denken dat voor jou

een goede vervolgstap is. Wij werken op een persoonlijke manier en met veel betrokkenheid. Deze manier van werken verwachten we ook van de deelnemers. Deze assertiviteitstraining geven we al sinds 2003. Dat betekent dus vele jaren ervaring. Honderden hebben hem inmiddels gevolgd.