

Liever assertiever

Communicatieve en sociale vaardigheden

1 dag (8u)

In deze opleiding maken we duidelijk dat assertief zijn niet enkel 'neen' zeggen is. Het gaat over het bewaken van de eigen grenzen en hier op een professionele manier over kunnen communiceren met je omgeving.

Tijdens deze opleiding leren we de deelnemers duidelijk aangeven wanneer ze extra uitdaging zoeken in het takenpakket en wanneer er teveel van hen verwacht wordt. Een belangrijk competentie die hier aan gekoppeld wordt is het kunnen vragen naar hulp en het waarnemen van signalen bij zichzelf als het gaat over werkdruk, stress en arbeidsmotivatie.

Doelstellingen

- Deelnemers zijn zich bewust van de eigen lichaamstaal en communicatiestijl en hoe dit reacties kan uitlokken bij anderen en weten welke communicatiestoornissen er zijn:
 - Verkeerd begrijpen / interpreteren
 - Onduidelijk of onvolledig
 - Vervormen of wegvallen van informatie
- Deelnemers (her)kennen het verschil tussen assertief, sub-assertief en agressief gedrag en weten wat de nadelen of gevolgen van sub-assertief en agressief gedrag zijn.
 - Meer stress
 - Hogere werkdruk
 - Minder arbeidsmotivatie

De deelnemers kunnen assertief reageren en op een beleefde manier vragen stellen.

Na deze opleiding is de deelnemer in staat om op een constructieve manier aan te geven wat hij wel of niet wil. Signalen bij zichzelf te leren herkennen die wijzen op te veel of te weinig uitdaging: wat een invloed heeft op motivatie, stress en het ervaren van werkdruk. Hulp te vragen op een beleefde manier.

