

Persoonlijke kwaliteiten

Verbetering assertiviteit en weerbaarheid

Voor wie	Als je in een bepaalde situatie (werk, privé-leven) over voldoende communicatiemiddelen beschikt, kun je kiezen welk gedrag je laat zien en ben je niet bang voor de reacties van anderen. Maar het is niet altijd even eenvoudig om in moeilijke situaties ontspannen te blijven en alert en actief om te gaan met wat er aan de orde is. Hiervoor bestaan echter wel gereedschappen en hulpmiddelen die effectief aan te leren zijn.
Doel	Het trainen en vergroten van de vaardigheden die nodig zijn om in uiteenlopende communicatieve situaties zonder problemen op te komen voor de eigen belangen, zonder die van (de) ander(en) nodeloos te beschadigen.
Inhoud	<p>De training wordt groepsgewijs gegeven en is toe te snijden op de samenstelling van een groep en/of de wensen van een opdrachtgever. In de training wordt in een aantal sessies aandacht besteed aan:</p> <ul style="list-style-type: none">o Het zelf kunnen aangaan, onderhouden en beëindigen van contacten en relaties.o Het herkennen van de eigen behoeften (doelen en belangen) en die van de (werk of privé) omgeving en het naar keuze kunnen realiseren (behartigen) daarvan vanuit de eigen verantwoordelijkheid.o Het verbaal en non-verbaal kunnen uiten van gedachten en gevoelens, zonder angst- en/of schuldgevoelens en zonder daarbij anderen onbedoeld te kwetsen.
Afsluiting	<p>Na deze training zijn deelnemers beter in staat:</p> <ul style="list-style-type: none">o Om te gaan met stress.o De eigen doelen en wensen weer te geven en overeind te houden.o Voor de eigen mening op te komen.
Duur	De training omvat 4 dagdelen, met een gangbare doorlooptijd van 4 weken.
Kosten	Voor de kosten van dit product verwijzen wij u naar de bijgaande prijslijst.