

# Assertiviteit

## Doel van de workshop

Leren voor jezelf op te komen en de durf en rust te ontwikkelen om confrontaties aan te kunnen gaan.

## Competenties waar we ook mee oefenen

Durf

## Kosten

Persoonlijke begeleiding (individueel)  
Duur: 3 afspraken van 1 uur  
€ 300,- pp.

Begeleid intervisie (2 - 5 deelnemers)  
Duur: 3x 2uur;  
€ 300,- pp.

Workshop voor 6 - 12 deelnemers: trainer  
Duur: 1 dagdeel  
€ 750,- per workshop.

Workshop tot 24 deelnemers: trainer + acteur  
Duur: 1 dagdeel  
€ 1200,- per workshop.

## Informatie

Ellen Brand  
030-6062711  
[workshop@reynaarde.nl](mailto:workshop@reynaarde.nl)

## Competentieworkshop

Is een onderdeel van  
Reynaarde Talentontwikkeling

## Op een goede manier voor jezelf opkomen

In de workshop Assertiviteit leren de deelnemers op een goede manier voor zichzelf op te komen, zonder weerstand bij de ander op te roepen. In de workshop gaan we aan de slag met effectieve communicatie, het ontvangen en geven van feedback, het op verschillende manieren "nee" leren zeggen en het aangaan van confrontaties.

## Effectief gedrag

In de workshop gaan we interactief aan de slag met het volgende gedrag van de competentie Assertiviteit:

- ~ *Het 'en public' opkomen voor de eigen mening.*
- ~ *Accepteert feedback, vraagt door en houdt er rekening mee.*
- ~ *Het geven van een duidelijk persoonlijk standpunt.*

De workshop heeft een krachtige en innovatieve formule waarbij deelnemers worden uitgenodigd, vriendelijk geprikkeld en geïnspireerd om op een actieve manier te leren.

## De trainer en acteur

De trainer bewaakt de relatie met de (individuele) leerdoelen, hij observeert het gedrag en zorgt voor de terugkoppeling aan de deelnemers. De acteur speelt praktijksituaties voor en laat de deelnemers ervaren wat het effect is van een andere benadering.

## Herkenbare situaties

In de workshop gebruiken we effectieve methoden uit het improvisatietheater. Herkenbare praktijksituaties worden door de trainer en acteur nagespeeld. De deelnemers worden uitgenodigd om deze situaties te beïnvloeden. Scènes worden geëvalueerd en in een theoretische context geplaatst. De belangrijkste conclusies worden vastgelegd.

