

## Training “Aardig Assertief!”, 8 april 2016 bij BuitenInzicht.

We communiceren wat af tegenwoordig! Contacten verlopen hierbij steeds meer online: via mail, WhatsApp, Facebook, etc. Dat is weliswaar heel praktisch, maar tegelijkertijd een verarming voor het toepassen van communicatieve vaardigheden in face-to-face gesprekken.

Voor de minder “assertieven” onder ons wordt het er zodoende niet gemakkelijker op om in directe persoonlijke contacten goed voor zichzelf te zorgen. Gevolgen kunnen zijn: in werk en privé teveel over je grenzen laten gaan, geregeld onvoldoende mondig reageren, niet goed voor je mening uit durven komen en misschien zelfs situaties gaan vermijden. Uiteindelijk kom je zelf in de knel. Overbelasting en stress liggen op de loer, je negeert je eigen behoeften en wensen te veel en je bereikt je persoonlijke doelen onvoldoende. In extremere vormen kan een gebrek aan assertiviteit zelfs bijdragen aan het ontstaan van een burn-out.



Een andere consequentie van onze “online” maatschappij is dat we steeds minder in contact staan met ons lichaam, met ons voelen en ervaren. Door een letterlijk steeds passievere houding in de communicatie met anderen, zijn we ons vaak nog maar weinig bewust van onze lichaamstaal in face-to-face gesprekken. Een gemiste kans, want een groot deel van onze communicatie is non-verbaal. Met onze lichaamstaal brengen we veel meer over dan we ons realiseren! Als lichaamstaal niet klopt met wat we in woorden zeggen, wordt communicatie minder effectief.

### Een paar alledaagse voorbeelden...

#### *Komt een man/vrouw bij de bakker*

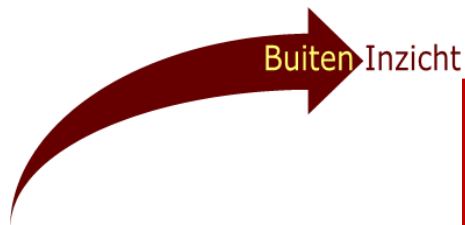
Je staat op zaterdagochtend netjes op je beurt te wachten bij de bakker. De winkel staat propvol en je houdt goed in de gaten wie er nog voor je zijn. Er komt een vrouw binnen die een praatje aanknoopt met een andere wachtende dame. Deze dame is eerder aan de beurt dan jij maar zodra zij klaar is, begint de nieuwkomer haar bestelling op te geven. Wat doe je? Laat je het gaan of spreek je haar erop aan? En hoe doe je dat dan op een aardige, maar vooral assertieve en effectieve manier?



#### *Gevalletje werkstress*

Je bent op je werk. Doordat je (zoals gebruikelijk) teveel “ja” en te weinig “nee” hebt gezegd, zit je nu tot over je oren in verschillende opdrachten met meerdere deadlines. De stress slaat toe: dit ga je nooit op tijd redden allemaal! Wat doe je? Doorgaan tot je erbij neervalt of ga je op

assertieve wijze je grenzen stellen zodat je meer ruimte krijgt? Zie je jezelf dat doen? En hoe reageer je als op dat moment je leidinggevende naar je toe komt met het verzoek om die dag over te werken voor een spoedklus? Zeg je zonder nadenken weer ja of bespreek je vriendelijk maar duidelijk de lastige situatie waar je in zit en zoek je gezamenlijk naar een betere oplossing?



**Capriolo**  **Coaching**  
psychologisch adviesbureau

## **Uitdaging?**

Wil je graag je vaardigheden op dit vlak verbeteren? Schrijf je dan in voor de 1-daagse training "Aardig assertief!". In deze verfrissende training met speelse werkvormen, oefen je zowel je verbale als non-verbale vaardigheden. We houden de theorie beperkt tot wat nodig is en we gaan vooral doen en ervaren, deels binnen maar vooral ook in de buitenlucht. We houden het ontspannen: er mag naast geleerd zeker gelachen worden! Daarnaast wordt de inwendige mens verzorgd.

## **Datum en locatie**

De training "Aardig assertief!" beslaat een hele dag. Locatie: BuitenInzicht in Hengelo (Gld). De training wordt gegeven door Gerard Oud, coach/trainer BuitenInzicht, en Edith Moorman, psycholoog/trainer van Capriolo Coaching, en als co-trainer in de middag: een paard. De eerstvolgende training wordt gegeven op 8 april 2016 van 9.30-17.30 uur.

## **Kosten**

Kosten per persoon zijn € 195, - exclusief btw.  
Minimale deelname is 6 personen, maximaal 12 personen.

**U kunt zich inschrijven op de website**

[www.buiteninzicht.nl](http://www.buiteninzicht.nl)



---

**Meer weten: [www.buiteninzicht.nl/assertiviteit](http://www.buiteninzicht.nl/assertiviteit)**