



Dagprogramma 1-daagse training Assertiviteit

De 1-daagse training Assertiviteit is een intensieve en praktische training.

Stukken theorie, praktische inzichten en direct toepasbare tips worden afgewisseld met praktijkopdrachten en oefeningen. Deze sluiten zoveel mogelijk aan bij situaties waarmee cursisten dagelijks te maken hebben.

De dag kent de volgende opbouw:

- > 08:45 Ontvangst op locatie*
- > **09:00 Kennismaking en assertief presenteren**
- > 10:15 Pauze
- > **10:30 Wat is assertiviteit voor jou?**
 - Sub-assertiviteit versus agressiviteit.*
 - Wat zijn assertieve zinnen?*
 - Wat is assertieve lichaamstaal?*
 - Oefening om assertiever te worden en je zelfvertrouwen te vergroten?*
- > 12:30 Lunch
- > **13:00 Feedback geven en ontvangen**
 - Doel van feedback geven en de voor- en nadelen van feedback geven.*
 - Oefening om effectiever feedback te geven en constructief problemen eerder op te lossen.*
- > 14:30 Pauze
- > **14:45 Hoe ga je om met kritiek?**
 - Hoe ga je beter om met kritiek? En een oefening om beter om te gaan met kritiek.*
- > **15:15 Hoe weiger je een verzoek en zeg je nee?**
 - Oefenen om respectvol nee te zeggen en je eigen grenzen te bewaken.*
- > **15:45 En wat nu?**
 - Wat ga je vanaf nu anders doen?*
 - Inventarisatie en terugkoppeling van eigen leerpunten*
- > 16:00 Afronding

* wij verzoeken je vriendelijk om tijdig aanwezig te zijn zodat we stipt om 9:00 uur kunnen starten