



HOE STAAT HET MET JE ZELFVERTROUWEN

ASSERTIVITEITSTEST

MARIAN VAN DE BERG - COACH

www.marianvandeberg.nl



Pauwstraat 30
3816 AV Amersfoort
06 38 689 599
marian@marianvandeberg.nl
www.marianvandeberg.nl

Assertiviteitstest

Deze test geeft je inzicht in waar je nu staat en waar je naar toe zou willen gaan.
De test kun je uitprinten, maar ook online invullen.

Instructie:

Klik bij de statements aan welke optie voor jou van toepassing is, er verschijnt dan een vinkje bij de door jou gekozen optie. Toch een andere keuze maken? Klik dan weer op het vinkje en deze verdwijnt weer.

		JA	NEE
1	Ik durf het tegen mijn manager te zeggen als ik te veel werk heb.		
2	Ik zal hulp vragen als ik dat nodig heb.		
3	Ik durf mensen aan te spreken als hun gedrag mij stoort.		
4	Ik durf het te zeggen als de sigarettenrook van iemand mij stoort.		
5	Ik vind het gemakkelijk om een praatje te maken met een onbekende.		
6	Ik durf nee te zeggen als men mij iets onredelijks vraagt.		
7	Ik geef in een groep gemakkelijk en overtuigd mijn mening.		
8	Ik durf nee te zeggen tegen een uitnodiging waar ik geen zin in heb.		
9	Ik durf iemand aan te spreken (bijv. een onaangename lichaamsgeur).		
10	Ik zeg er iets van als iemand voordringt in de winkel.		
11	Ik zeg er iets van als men mij stoort in mijn werk.		
12	Ik durf vrienden te vragen wat ze van me denken.		
13	Ik ben een gangmaker op feestjes.		
14	Ik weet direct wat ik moet zeggen in gesprekken.		
15	Ik geef in een groep gemakkelijk antwoord op onverwachte vragen.		
16	Ik zeg in gezelschap meestal als eerste iets.		
17	Ik vind het gemakkelijk om opslag te vragen aan mijn leidinggevende.		
18	Ik durf in een groep om uitleg te vragen bij onduidelijkheden.		
19	Ik durf als ik te laat kom gerust vooraan te gaan zitten.		
20	Ik zeg er iets van als men in de bioscoop tegen mijn stoel schopt.		
21	Ik voel me redelijk op mijn gemak als ik voor een groep moet spreken.		

Hoe gaat je met de antwoorden aan de slag?

Elke JA die je hebt ingevuld is 1 punt. Hoeveel heb je er ingevuld?

Je kunt maximaal 21 punten halen. Hoe hoger je score, hoe assertiever je bent.

En nu?

Jij bepaalt wat je wilt en kunt met deze uitslag.

Je hebt nu inzicht in hoe assertief je bent en wellicht ben je hier heel tevreden over. Het kan ook zijn dat je wil werken aan het vergroten van je assertiviteit. Hieronder geef ik je wat tips.

Hier zijn wat tips om je assertiviteit te vergroten:

1. Bereid lastige situaties goed voor. Oefen desgewenst met iemand.
2. Oefen met je mening stevig te brengen; blijf wel openstaan voor de mening van anderen. Bedenk dat jouw mening niet meer, maar ook niet minder waard is.
3. Kijk niet alleen wat goed is voor anderen, maar hou ook rekening met wat jij wil en nodig hebt. Blijf objectief en laat je niet verleiden tot bijvoorbeeld extra werk dat je er echt niet bij kunt doen. Je hebt het recht om aan jezelf te denken. Je mag een andere mening hebben.
4. Beschrijf je gevoelens met een ik-boodschap. Om de ander jouw belang beter te laten begrijpen, zul je je wensen en gevoelens moeten uitspreken. Dus niet: 'Jij hebt mij gekwetst' maar: 'Ik voel mij gekwetst'.
5. Formuleer positieve gevolgen van de verandering die je wil. 'Ik zal me een stuk beter voelen en dan verloopt de samenwerking prettiger'.
6. Observeer assertieve mensen die duidelijk maar wel correct reageren. Leer ervan hoe zij lastige situaties aanpakken.

Wil je meer weten?

Het kan zeker zo zijn dat werken aan je assertiviteit en daarmee het vergroten van je zelfvertrouwen lastig is en zelfs niet mogelijk lijkt. Wanneer je daar wel stappen in wil maken nodig ik je uit om eens contact met mij op te nemen. Hiervoor bied ik je een gratis kennismakingsgesprek aan. Voor jou en mij belangrijk om te weten of ik je kan bieden wat je nodig hebt. En ook niet onbelangrijk is het om dan te voelen of je die klik met mij voelt om aan de slag te gaan.

Wellicht tot ziens!

Marian van de Berg.