

Blok Assertiviteit



-Pippi Langkous-



**RESPECT VOOR
DE ANDER**

**BEGINT BIJ
JEZELF**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Door Jos Borsboom / 2024



Wat is het doel?

Je communiceert assertief op een prettige manier

Je geeft aan wat je wilt, wat je denkt en wat je voelt

Je voelt je zelfverzekerd en functioneert daardoor effectiever!

Je geeft duidelijk je grenzen aan!!

Zelftest:

Hoe zit dit bij mijzelf?



Assertiviteit wat is dat?

De verschillende vormen en gedrag:

Sub-assertief gedrag

Agressief gedrag

Assertief gedrag

Context gebondenheid: op werk wel, thuis niet

Passieve agressie wat is dat?

Assertiviteit



Tips

Spreek in de ik-vorm

Vraag wat je wilt

Geen zorgen over wat anderen denken

Wees duidelijk en correct

De ander bedoelt het niet persoonlijk

Let op je lichaamshouding

Oefenen, oefenen, oefenen.....

De eigen
Overtuiging
onderzoeken



Je angst te
lijf gaan

Oefenen

Vaardigheden
leren door
oefenen!



Thema's die spelen

Opkomen voor de eigen grenzen

Durven NEE zeggen

Het accepteren van feedback

Vragen om feedback

Geven van een duidelijk, persoonlijk, standpunt

Op kantoor of familie je mening geven