

Voor jezelf opkomen

Assertief gedrag:

Voor jezelf opkomen op een rustige manier zonder de ander te kwetsen en zonder je schuldig of onzeker te voelen. Je geeft je eigen grenzen aan en hebt respect voor die van anderen. Je geeft duidelijk aan wat je wel en niet wilt en je durft ook nee te zeggen.



Sub-assertief gedrag:

Je komt niet goed voor jezelf op. Je laat wat anderen willen zwaarder wegen dan dat wat je zelf zou willen. Je geeft geen grenzen aan. Je durft niet goed aan te geven wat je wel of niet wilt, vaak omdat je je ongemakkelijk of onzeker voelt. Je vind het moeilijk om 'nee' te zeggen. Je gaat conflicten en confrontaties uit de weg.

Agressief gedrag:

Je komt wel voor jezelf op, meestal op een vervelende manier. Je kwetst daarbij de ander. Je denkt alleen aan je eigen belangen en dat gaat ten koste van anderen. Je houdt geen rekening met de grenzen die anderen aangeven en je hebt weinig respect voor andermans mening.



Vul in:

	Assertief	Sub-assertief	Agressief
Je houdt rekening met je eigen belangen			
Je houdt rekening met de belangen van een ander			
Je durft niet goed te zeggen wat je wil			
Je durft nee te zeggen			
Je geeft snel toe aan anderen			
Je doet je eigen zin zonder te vragen wat een ander vindt			
Je houdt rekening met de gevoelens van anderen			
Je gaat conflicten uit de weg			
Je vindt het moeilijk om te zeggen wat je voelt			
Je laat je makkelijk commanderen			
Je vindt het moeilijk om kritiek te geven			
Je vindt het moeilijk om goed te reageren wanneer je een compliment krijgt			
Je overheerst anderen of negeert ze gewoon			