

Dit kun je bereiken:

Je assertiever durven opstellen in contacten en respectvol opkomen voor jezelf

Voor jezelf opkomen:

Ben jij er aan toe om positiever over jezelf te denken en daarmee je oude denkpatronen los te laten? Wil je gewoonweg leren hoe je krachtig voor jezelf op kunt komen, zonder anderen of jezelf te kort te doen?

Wij hebben honderden mensen getraind en geholpen assertiever te worden. Wanneer jij nog moeite hebt om duidelijk voor jezelf op te komen, dan heb je tot nu toe nog nooit de juiste uitleg en tools in handen gekregen om effectief voor jezelf op te komen.

Of je nu dicht klapt of agressief reageert, één ding is absoluut zeker, assertief zijn kun je leren!

Niet iedereen is even assertief, de één heeft meer moeite om respectvol een eigen mening te geven dan de ander. Je kunt in je schulp kruipen en alles stil over je heen laten komen, of je kunt in je afweer schieten en op een agressieve manier de ander overrulen. Beide zijn niet effectief.

Wij leren je hoe je op een doeltreffende manier het contact met jezelf en de ander goed kunt houden én jezelf duidelijk neer kunt zetten.

Duidelijk durven zijn



Dit ga je leren:

- We laten jou tijdens de training/workshop/coaching ontdekken wat assertief zijn precies betekent
- We tonen je het verschil tussen assertiviteit, sub-assertiviteit en agressiviteit
- We laten je zien dat je veel meer keuzes hebt dan je in eerste instantie zelf vermoedt, we vertellen het je niet, we begeleiden je op zo'n manier dat je ze zelf zult ontdekken
- We laten je zien hoe je met je angsten, twijfels of frustratie om kunt gaan, zodat je dat gaat doen wat er voor nodig is om jouw doelen te bereiken. Op zo'n manier dat jouw angsten en twijfels veel minder angstig voor je worden en je frustratie minder agressief
- Je leert hoe je respectvol nee kunt zeggen en op een nette manier je grenzen kunt aangeven
- We geven je tools in handen om je standpunt tijdens discussies beter te beargumenteren, zodat je duidelijk je mening durft te geven
- Je leert hoe je op kunt komen voor je eigen belangen, met respect voor anderen
- We dagen je uit je grenzen te verleggen, zodat je cirkels weet te doorbreken en je comfortzone steeds weet te vergroten
- Je krijgt handvatten hoe je kunt leren luisteren naar je gevoelens, zodat je effectief kunt omgaan met emoties
- We tonen je jouw weg naar persoonlijke groei, zodat je daarmee ook groeit als mens en persoon

ASSERTIVITEIT

doeltreffend opkomen voor jezelf

Eigen mening

Je verwacht van jezelf dat je doeltreffend voor jezelf op komt. Hoeveel heb je nou echt geleerd over assertiviteit? Wanneer je hier bij stil staat is het helemaal niet gek dat je onhandig reageert op lastige situaties. Of je nu bezig bent om jezelf in te houden, te beheersen of veel te bot of agressief reageert, beide reacties geven geen bevredigend resultaat. Wil jij leren hoe je op een respectvolle manier voor de dag kunt komen en daarmee jezelf én de ander serieus kunt nemen, dan is deze training een uitstekende keuze!

Zelfwaardering

Spanning om jezelf te uiten ontstaat bijna altijd uit angst voor afwijzing. Dat geldt voor de subassertieve vorm en net zo goed voor de agressieve vorm. Daarom is zelfwaardering een belangrijke basis in onze werkwijze. Je kunt pas echt voor jezelf opkomen wanneer je oprecht kunt zeggen dat je van jezelf

mag houden en jezelf kunt zijn. We zijn zo gefocust op negatieve karaktertrekken, dat we vergeten dat we zeker net zoveel positieve eigenschappen hebben die veel interessanter zijn.

Lief zijn voor jezelf

Een doeltreffende start voor verandering is aardiger en liever worden voor jezelf. Hoewel dit eenvoudig klinkt, valt het in praktijk tegen dit daadwerkelijk te doen. Onze inzet is je hierin zo te ondersteunen, zodat ook jij in jezelf gaat geloven en trots wordt op de kwaliteiten die je bezit. Hierdoor ontstaat een blijvende verandering gebaseerd op je eigen ervaring, dus geen aangeleerd trucje.

Dit kun je verwachten:

Tijdens de training, workshop of sessies staan we op een treffende wijze stil bij assertiviteit. We geven je de juiste kennis over subassertiviteit, assertiviteit en agressiviteit zodat je veel gemakkelijker je eigen mening gaat geven. Je ontdekt hoe je een

gezonde afweging kunt maken tussen je eigen belang en dat van de ander. Je gaat beter vertrouwen op je eigen gevoelens, zodat je minder spanning ervaart en je beter weet wat je kunt doen als er toch spanning bij je op komt. We leggen bijvoorbeeld uit hoe je op een ontspannen wijze kunt omgaan met verdriet, boosheid of angsten.

Let op!

Deze training gaat je leven in een stroomversnelling brengen en is dus confronterend. Daarom is het belangrijk dat je gemotiveerd bent om jezelf kwetsbaar en open op te stellen en voelt dat je bereid bent om je comfort-zone los te laten. Wij willen graag dat je honderd procent tevreden bent over onze trainingen en hebben jouw inzet daarvoor nodig. Al vele honderden mensen gingen je met geweldige resultaten voor. Het wordt af en toe hard werken en het zal wellicht ook niet altijd even leuk en gemakkelijk zijn, maar we beloven je dat je een prachtige leerervaring gaat krijgen.

6-daagse training

Tijdens de 6-daagse training heeft elke les zijn eigen thema, zodat we verschillende onderwerpen kunnen behandelen. Door je voorbereiding op de les kun je dieper op het thema in gaan. De thema's gaan over herkenbare en praktisch toepasbare onderwerpen.

Duur van de training:

6 avonden van minimaal 2 uur.
Lestijden: 19.30 tot 21.30

Lesinhoud Assertiviteitstraining:

- Vrijer en spontaner zijn in contact met anderen
- Grenzen stellen op een effectieve, respectvolle manier
- Zelfvertrouwen en waardering als basis
- Discussiëren en trouw blijven aan je eigen waarheid
- Leren omgaan met feedback
- De kracht van steun vragen
- Doeltreffend omgaan met kritiek en complimenten

1-daagse workshop

Tijdens deze 1-daagse workshop ga je experimenteren met gedrag en assertiviteit. Er zit veel dynamiek in de training, waarin we oefeningen afwisselen met reflectie momenten en theoretische onderbouwing. Op respectvolle wijze ga je op onderzoek naar de gevoelens van jezelf of de ander en krijg je begeleiding hoe je daar meer grip op kunt krijgen.

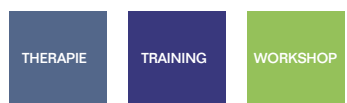
Duur van de workshop:

Van 10.00 tot 17.00 uur.

Individueel traject

Afhankelijk van de persoon kan een individueel leertraject naast de training zinvol zijn, om je leerproces te verdiepen en intensiveren. Alles hangt af van de ervaringen die je hebt meegemaakt en de wens om echt te willen veranderen. Informeer bij ons naar de mogelijkheden.

ZEON



Centrum voor Therapie, Training & Gezondheid

Zo neem je contact met ons op:

www.praktijkzeon.nl

050 - 535 25 30

Ons centrum:
Kerkstraat 46 te Groningen

