

Assertiviteit 2.0: helder en verbindend communiceren

DOELSTELLINGEN

Assertiviteit is meer dan leren hoe je neen zegt of een moeilijke boodschap formuleert. De echte uitdaging ontstaat wanneer er spanning op een gesprek komt: wanneer je de relatie niet wilt beschadigen, de ander weerstand biedt, hiërarchie meespeelt of je eigen emoties je communicatie beginnen te sturen.

In deze interactieve tweedaagse onderzoek je niet alleen wat je kunt zeggen, maar ook wat er met jou en tussen jou en de ander gebeurt wanneer een gesprek spannend wordt. Je leert automatische reactiepatronen herkennen, je positie innemen en interactiepatronen constructief beïnvloeden zonder de verbinding te verliezen.

Na deze opleiding kun je:

- herkennen hoe jij onder druk reageert en welke overtuigingen of emoties daarbij meespelen;
- je professioneel positioneren en duidelijk uitspreken wat voor jou belangrijk is;
- grenzen respectvol formuleren en bewaken;
- spanningen en terugkerende patronen tijdig bespreekbaar maken;
- stevig en relationeel blijven bij weerstand, kritiek of emotionele reacties;
- verschillende manieren van reageren uitproberen en kiezen wat voor jou authentiek én effectief werkt.

Je past de inzichten en vaardigheden voortdurend toe op concrete situaties uit je eigen professionele context.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

Deze opleiding richt zich tot professionals die steviger en tegelijk verbindend willen communiceren wanneer belangen, verwachtingen of standpunten verschillen.

De opleiding is relevant voor wie:

- moeilijke of gevoelige boodschappen moet brengen;
- grenzen wil aangeven zonder de samenwerking onder druk te zetten;
- geconfronteerd wordt met weerstand, kritische reacties of hiërarchische druk;
- spanningen, rolverwarring of terugkerende communicatiepatronen sneller wil bespreken;
- in moeilijke gesprekken soms te veel toegeeft, vermijdt of net te scherp reageert.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

PROGRAMMA

INHOUD

We gaan zeer interactief met de inhoud aan de slag. Heldere theorie en oefeningen wisselen elkaar af, waarbij we grotendeels werken rond praktijksituaties die je als deelnemer zelf kan aanbrengen.

Dag 1

- Assertiviteit voorbij de klassieke communicatietechnieken
- Je persoonlijke reactiepatronen onder druk
- Gedachten, emoties, overtuigingen en interne spanning
- Helder uitspreken wat voor jou belangrijk is
- Grenzen aangeven en bewaken
- Oefenen met eigen professionele situaties

Tussen beide opleidingsdagen ga je aan de slag met enkele gerichte praktijkopdrachten. Zo toets je wat werkt in je dagelijkse context en breng je je ervaringen mee naar de tweede dag.

Dag 2

- Leren uit de ervaringen met de praktijkopdrachten
- Stevig blijven bij weerstand, kritiek of emotionele reacties
- Interactiepatronen herkennen met de Roos van Leary
- Je eigen aandeel in de dynamiek onderzoeken
- Anders reageren om beweging in het patroon te creëren
- Oefenen met complexere situaties, feedback en persoonlijke vervolgstappen

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 2 lesdagen (6 lesuren per dag)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel
- **Extra info:** Tal van praktijkoefeningen en situatieanalyses met persoonlijke feedback. Aan elke deelnemer wordt gevraagd, ongeveer 1 maand voor de opleiding, om online een korte vragenlijst in te vullen: dit maakt het mogelijk de training nog meer toe te spitsen op de behoeften van de deelnemers.

DOCENTEN

Geert Pieters 
personaldevelopment

METHODOLOGIE

Een '**Klassikale opleiding**' volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform, aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, ...).

Opleidingsmateriaal: Powerpoint presentatie

GETUIGENISSEN

"Zeer boeiende cursus waar je de aangehaalde topics zeker kan toepassen in de praktijk. Een aanrader!"

Anonieme Deelnemer