

Opleiding : Assertiviteit en zelfverzekerdheid

effectief gedrag

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ASO

Prijs : 1340 € V.B.

★★★★☆ 4,7 / 5

BEST

U leert hoe u eigenwaarde en zelfvertrouwen kunt ontwikkelen, zodat u jezelf kunt laten gelden (assertief kunt zijn) in harmonieuze relaties zonder u op het terrein van de ander te begeven, u instinctieve gedrag kunt analyseren, met kritiek kunt omgaan, met conflicten kunt omgaan met behulp van transactionele analyse en nee kunt zeggen.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Uw interpersoonlijke stijl begrijpen
- ✓ Onderscheid maken tussen assertiviteit, agressiviteit, manipulatie en passiviteit
- ✓ Eigenwaarde en zelfvertrouwen vergroten
- ✓ Assertief nee zeggen
- ✓ Omgaan met kritiek en conflicten

Doelgroep

Iedereen die assertiviteit in zijn communicatie wil ontwikkelen.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Zelfdiagnose en tests. Actief rollenspel. Rollenspellen. Uitwisseling van ervaringen. Persoonlijke debriefing.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die assertiviteit in zijn communicatie wil ontwikkelen.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Uw gedragskwaliteiten en beperkingen analyseren

- Assertiviteit definiëren: uzelf en uw mening laten gelden met respect voor die van anderen.
- Manifestaties van assertiviteit in menselijke relaties identificeren.
- De uitdagingen en voordelen van assertiviteit in een persoonlijke en professionele context begrijpen.
- Leer uw interpersoonlijke stijl kennen met behulp van de assertiviteitszelfdiagnose: kwaliteiten, fouten, successen, mislukkingen, enz.
- Begrijp hoe u uw voelt over uw eigen imago: waargenomen imago en geprojecteerd imago.
- Identificeer uw comfort-, risico- en paniekzones.

Praktisch werk

Relationele zelfdiagnose en identificatie van uw eigen obstakels voor assertiviteit. Zelfanalyse en groepsdebriefing.

2 Uw systeem van niet-assertieve spontane reacties veranderen

- Herken uw passieve reacties en leer te stoppen met weglopen van de situatie.
- Vermijd het gebruik van geweld door uw agressie te beheersen.
- Plaats uzelf tegenover de ander en stop met manipuleren.
- Ga van passiviteit, agressiviteit of manipulatie naar assertiviteit.

Praktisch werk

Discussies, uitwisseling en feedback over de verschillende spontane niet-assertieve reacties (neiging om te vluchten, agressiviteit en manipulatie).

3 Uw zelfvertrouwen ontwikkelen en versterken

- Uw relationele positionering aanpassen om uw communicatie te verbeteren.
- Ontwikkel zelfkennis om anderen te accepteren en in harmonie te leven.
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen koesteren om assertiviteit te stimuleren.
- Uzelf laten gelden met respect voor anderen en uzelf.
- De impact van negatieve gedachten neutraliseren en uw emoties beheersen.

Praktisch werk

Assertiviteitsversterkende methoden integreren in het dagelijks leven: acties, assertiviteitswoordenschat, enz.

4 Praktisch werk

- Onderscheid maken tussen feiten, meningen en gevoelens.
- Gerechtaardigde kritiek op een afstandelijke manier aannemen: herformuleren, concentreren op de feiten...
- Ongegronde kritiek resoluut afwijzen: techniek van het donsdeken of van de herhaling toepassen.
- Reageren op kritiek: neutraliseren, uitdiepen, fouten toegeven...
- Opbouwende kritiek formuleren op daden en niet op mensen: DESC-methode.

Rollenspel

Omgaan met kritiek

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 **Neem gerechtvaardigde kritiek serieus: herformuleer, concentreer u op de feiten, enz.**

- Wijs ongerechtvaardigde kritiek resoluut van de hand: pas de quilt- en broken record-technieken toe.
- Reageren op kritiek: neutraliseren, dieper kijken, fouten toegeven...
- Geef opbouwende kritiek zonder mensen de schuld te geven.
- Zo nodig een alternatieve oplossing voorstellen: onderhandelen en zoeken naar een win-winsituatie.

Rollenspel

Rollenspel en rollenspeloefeningen om te oefenen met het assertief formuleren en ontvangen van kritiek.

6 **Leren om nee te zeggen**

- Weten hoe u nee moet zeggen: de voordelen en uitdagingen.
- Formuleer een duidelijke weigering.
- Leg uit zonder te rechtvaardigen: geef legitieme uitleg, verontschuldigt u niet...
- Zoek naar een win-winpositie door te onderhandelen of een alternatieve oplossing voor te stellen als dat nodig is.
- Blokkades identificeren en opheffen: actief luisteren en herformuleren.
- Escalatie vervangen door "volwassen" relaties: de agressiviteit van de ander kanaliseren.

Praktisch werk

Situatieoefeningen en rollenspel rond "nee". Training in het gebruik van de DESC-methode.

7 **Conflictsituaties de-escaleren**

- De verschillende soorten conflicten begrijpen: belangen, ideeën, mensen, waarden, enz.
- De juiste houding aannemen in een conflictsituatie.
- Omgaan met stress bij verbale agressie: stress definiëren en verminderen, spanning verminderen.
- Uw gevoelens uiten: de mediativering van emoties.

Praktisch werk

Zorg voor een relatie tussen volwassene en volwassene om escalatie te voorkomen.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 23 apr., 27 apr., 27 apr., 4 mei, 4 mei, 18 mei, 8 juni, 8 juni, 22 juni, 22 juni, 22 juni, 27 juli, 24 aug., 7 sep., 28 sep., 28 sep., 28 sep., 29 sep., 26 okt., 29 okt., 2 nov., 23 nov., 14 dec., 14 dec., 14 dec., 14 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 27 apr., 27 apr., 4 mei, 18 mei, 18 mei, 8 juni, 8 juni, 22 juni, 27 juli, 24 aug., 7 sep., 28 sep., 26 okt., 2 nov., 23 nov., 14 dec.

LILLE

2026 : 8 juni, 7 sep., 14 dec.

BRUXELLES

2026 : 22 juni, 22 juni, 28 sep., 28 sep., 14 dec.,
14 dec.

LUXEMBOURG

2026 : 25 juni, 28 sep., 14 dec.