

Opleiding : Assertiviteit en assertiviteitstraining

intensieve training, persoonlijke analyse

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ASP

Prijs : 1370 € V.B.



4,6 / 5

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die assertiviteitstechnieken al onder de knie heeft en praktische, persoonlijke tools wil verwerven om zijn zelfvertrouwen een boost te geven, zijn meerwaarde te durven laten gelden in een professionele context en te leren omgaan met moeilijke situaties en persoonlijkheden.



Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Je niveau van assertiviteit en zelfvertrouwen bepalen
- ✓ De vijf dimensies van zelfvertrouwen beheersen
- ✓ Je zelfbeeld en je relatie met anderen ontwikkelen
- ✓ Voor jezelf opkomen en je uitspreken in moeilijke situaties
- ✓ Stel uw voortgangsplan op aan de hand van de vijf dimensies van hulpbronnen

Doelgroep

Iedereen die de cursus "Assertiviteit en assertiviteit, ref. ASO" heeft gevolgd of zijn vaardigheden op het gebied van assertiviteit en zelfontplooiing wil verbeteren.

Voorafgaande vereisten

Goede basiskennis en bereidheid tot zelfbewustzijn.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Test en inventariseer je niveau van assertiviteit. Speel een situatie na die een sterk punt of een verbeterpunt illustreert.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die de cursus "Assertiviteit en assertiviteit, ref. ASO" heeft gevolgd of zijn vaardigheden op het gebied van assertiviteit en zelfontplooiing wil verbeteren.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Goede basiskennis en bereidheid tot zelfbewustzijn.

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 vak kennis 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 Je assertiviteit en zelfvertrouwen beoordelen

- De mechanismen om zelfvertrouwen en assertiviteit op te bouwen.
- De vijf dimensies van hulpbronnen: rationeel, emotioneel, sociaal, fysiek en zintuiglijk.
- Sterke punten en verbeterpunten identificeren op basis van de vijf dimensies.

Praktisch werk

Assertiviteitstest. Elke deelnemer kiest één of twee belangrijke punten om aan te werken tijdens de cursus en deelt deze met de groep.

2 Assertiviteit en zelfvertrouwen opbouwen door te oefenen

- Discussie en uitwisseling van case studies.
- Opeenvolging van projecten "op maat" gebaseerd op casestudies, rollenspellen of aangepaste oefeningen

Praktisch werk

Rollenspel, concrete casestudy's of oefeningen die passen bij de punten waaraan gewerkt wordt. Debriefing

3 Trots ontwikkelen en jezelf durven zijn

- Werk aan je zelfbeeld en leer je angsten te overwinnen (plankenkoorts, enz.).
- Zelfvertrouwen opbouwen: stel jezelf een "persoonlijke uitdaging" gebaseerd op een situatie die de deelnemer in moeilijkheden brengt.
- Oefen het woord nemen door je "persoonlijke uitdaging" te presenteren en verbeter je houding met feedback van het publiek

Praktisch werk

Vorbereiding en opeenvolgende presentatie van de "uitdagingen". Groepsdebriefing.

4 Je voortgangsplan opbouwen

- Bepaal je persoonlijke doelstellingen op basis van de 5 hulpbron dimensies.
- Zelfverzekerd spreken in het openbaar: je voortgangsdoelen presenteren aan de groep.

Praktisch werk

Werk in tweetallen en verrijking in de grote groep.

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.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 21 mei, 21 mei, 8 okt., 8 okt., 17 dec., 17 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 21 mei, 8 okt., 17 dec.