

Opleiding : Zelf-assertiviteit en assertiviteit

Praktijkcursus - 1d - 7u00 - Ref. LUA

Prijs : 790 € V.B.

NEW

Ontwikkel je zelfvertrouwen en laat je op de juiste manier gelden. Deze eendaagse cursus helpt je de mechanismen van zelfvertrouwen te begrijpen, je beperkende overtuigingen te overwinnen en een assertieve houding aan te nemen voor evenwichtige en effectieve professionele relaties.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ De mechanismen van zelfvertrouwen en eigenwaarde identificeren.
- ✓ Een assertieve houding aannemen in professionele interacties.
- ✓ Emoties beheersen om evenwichtige communicatie te behouden.
- ✓ Een coherent, positief zelfbeeld ontwikkelen.

Doelgroep

Iedereen die zijn zelfvertrouwen wil vergroten, zijn assertiviteit wil ontwikkelen en zijn interpersoonlijke communicatie wil verbeteren, ongeacht zijn positie of hiërarchisch niveau.

Voorafgaande vereisten

Geen.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Korte theoretische presentaties, zelfreflectie-oefeningen, rollenspellen, groepsdiscussies, digitale ondersteuning en individuele hand-outs.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die zijn zelfvertrouwen wil vergroten, zijn assertiviteit wil ontwikkelen en zijn interpersoonlijke communicatie wil verbeteren, ongeacht zijn positie of hiërarchisch niveau.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen.

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 De fundamenteën van zelfvertrouwen en eigenwaarde begrijpen

- Zelfvertrouwen, eigenwaarde en assertiviteit definiëren.
- De psychologische en biologische mechanismen van zelfvertrouwen identificeren (hersenen, emoties, hormonen).
- Ontdek de tekenen van te weinig of te veel zelfvertrouwen.
- Onderscheid maken tussen zelfvertrouwen en professionele prestaties.

Praktisch werk

Zelfbeoordeling van vertrouwensniveaus en identificatie van situaties die onzekerheid veroorzaken.

2 Een assertieve houding aannemen in professionele relaties

- Verschillende soorten gedrag in relaties begrijpen: passief, agressief, manipulatief, assertief.
- Grenzen stellen en je behoeften uiten zonder je schuldig te voelen.
- Gebruik geweldloze communicatie om de kwaliteit van uitwisselingen te verbeteren.
- Behandel bezwaren en meningsverschillen kalm en respectvol.

Rollenspel

Weten hoe je nee moet zeggen, kritiek moet uiten en assertief moet omgaan met confrontaties.

3 Zelfvertrouwen opbouwen door emotioneel beheer en actie

- Emoties identificeren en benoemen in professionele interacties.
- Emoties gebruiken als aanpassingssignalen.
- Ontwikkel mentale en fysieke stabilisatieroutines (ademhaling, verankering, visualisatie).
- Stel een persoonlijk actieplan op om vertrouwen op lange termijn op te bouwen.

Begeleid praktisch werk

Begeleide ademhalingsoefeningen, opstellen van een persoonlijk plan om zelfvertrouwen en eigenwaarde te vergroten.

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 : 16 maa., 19 juni, 7 sep., 9 dec.

BRUXELLES

2026 : 9 maa., 12 juni, 31 aug., 2 dec.

LUXEMBOURG

2026 : 12 juni, 31 aug., 2 dec.