

ASSERTIVITEITSTRAINING

'Assertiveness is not what you do, it's who you are.'
- Shakti Gawain -



Doel Laat u de kaas van uw brood eten?
Onzekerheid kan verlamrend werken. Deze opleiding in zelfbewustwording, durf en daadkracht ondersteunt u om sterker in uw schoenen te staan.

De opleiding is erop gericht dat u met zelfvertrouwen en daadkracht leert communiceren naar uw omgeving. U leert op uw eigen manier respect te vragen en af te dwingen. Assertief zijn kan zonder kwetsen en op een wijze waarop u uw omgeving voor u wint.

Doelgroep De opleiding is een aanrader voor wie op een overtuigende en vooral respectvolle manier sterker wil communiceren naar zijn professionele- en/of privé-omgeving.

Methodiek We hebben aandacht voor de manier waarop u uw energie benut zodra die negatief is. U leert verbaal slagvaardig te worden zonder de ander een akelig gevoel te geven.

Samen met de trainer wordt een groeiproces in gang gezet dat zowel effect heeft op korte als op lange termijn. Door in kleine groepen te werken, waarborgen we een veilige omgeving zodanig dat iedereen zichzelf kan ontplooien en in het groeiproces kan meestappen.

Om de geziene vaardigheden en technieken te verankeren, gaan we op het einde van de opleiding een halve dag de piste in. Door middel van hippocoaching trainen we uw assertiviteit zodat u uw eigen groeiproces kan voelen en ervaren.

Programma 2 dagen van 9h-17h

- Wat is assertiviteit?
- Wat heb ik nodig om assertief te worden?
- Ken je assertieve rechten!
- Leren neen zeggen
- Feedback geven
- Omgaan met emotionele gevoelens
- Omgaan met weerstand
- Hippotraining (trainen d.m.v. oefeningen naast het paard)

Praktische gegevens Locatie:
Info:
Individuele prijs:
Groeps prijs voor bedrijven:
Contact:

