



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 verlamdend 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 technieken aan die anderen ertoe aanzetten écht te luisteren naar u en u leert op een authentieke manier respect te vragen. 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 zich kan ontplooien in het groeiproces.

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 Horse Assisted Coaching trainen we uw assertiviteit zodat u uw eigen groeiproces kan voelen en ervaren.

PROGRAMMA

2 dagen van 9u30-16u30

- 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
- Horse Assisted Coaching (coaching d.m.v. oefeningen naast het paard)

PRAKTISCHE GEGEVENS

Locatie: in overleg met de cliënt

Prijs te verkrijgen via [aanvraag](#)

GROW AS A PERSON. GROW AS A PROFESSIONAL.

CONTACT

VÉRONIQUE L. VAN DEN BRANDE
+32 477 80 08 20 • WWW.A-FORTIORI.BE