

Assertief op het werk (basis) - laat zien wat jij wilt!

Je hebt goede ideeën en je weet hoe je het werk wilt hebben. Maar je ziet er tegenop om dat te delen met je collega's of het management. Je bent wat onzeker over hun reacties en je voelt je net niet stevig genoeg in je schoenen staan om jouw verhaal te verdedigen. Herkenbaar? Met deze training leggen we een prima basis voor assertief gedrag, zodat je makkelijker voor jezelf opkomt en duidelijker je grenzen kunt aangeven.

Inhoud

Theorie

- omgaan met spanning
- assertieve communicatie
- oplossen van blokkerende gedachten
- grenzen aangeven

Behaalde doelen

- je kent de aangeboden modellen
- je kan de modellen toepassen
- je hebt inzicht gekregen in je persoonlijke belemmeringen

Voor wie?

Leidinggevenden die:

- Het lastig vinden om voor zichzelf op te komen.
- Het moeilijk vinden om hun grenzen aan te geven.
- Het aanspreken op ongewenst gedrag uit de weg gaan.
- Het uitdragen van hun plannen en ideeën uitstellen.
- Vermijdingsgedrag vertonen in voor hen lastige sociale situaties.

Toelatingseisen

MBO+ werk- en denkniveau

Duur

1 dag

Prijs per deelnemer

€ 399,00

Op aanvraag.

Prijs is voor cursusjaar 2022-2023.

Prijzen zijn excl BTW

Cursusdata en aanmelden

www.somabedrijfsopleidingen.nl

Voor informatie of vragen kunt u contact opnemen met:

Tel: 0341-499450

3-7-2024

Concreet:

- Meer in je kracht staan
- hoe aanspreken op ongewenst gedrag
- aangeven van je grenzen
- opkomen voor je ideeën en plannen
- zelf verzekerd voelen

Resultaat

Na de cursus ontvangt de cursist een

bewijs van deelname.

SOMA Bedrijfsopleidingen
Postbus 332
3840 AH Harderwijk

T (0341) 499 450
E info@somabedrijfsopleidingen.nl
I www.somabedrijfsopleidingen.nl