

Assertief op het werk - vergroot je zelfvertrouwen, stap in je kracht!

Je hebt niet voldoende zelfvertrouwen en je merkt dat je lastige situaties en collega's uit de weg gaat. Je hebt steengoede ideeën en je weet wat en hoe je het wilt hebben. Maar je ziet er tegenop om dit bespreekbaar te maken. Je ziet op tegen de reacties en je voelt je onzeker om voor jouw standpunt uit te komen. Herkenbaar? Met deze stevige training vergroot je je zelfvertrouwen, 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
- ideeën durven uitdragen
- zichtbaar durven zijn

Behaalde doelen

- je kent de aangeboden modellen
- je weet de modellen toe te passen
- je krijgt inzicht in je persoonlijke belemmeringen

Voor wie?

Leidinggevenden die:

- Het lastig vinden om voor jezelf op te komen.
- Het moeilijk vinden om grenzen aan te geven.
- Aanspreken op ongewenst gedrag uit de weg gaan.
- Het uitdragen van plannen en ideeën uitstellen.
- Vermijdingsgedrag vertonen in lastige sociale situaties.
- Zichzelf onzichtbaar binnen de organisatie vinden.

Toelatingseisen

MBO+ werk- en denkniveau

Duur

4 dagen

Prijs per deelnemer

€ 1599,00

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, de deelnemer:

- meer in je kracht staan
- op ongewenst gedrag kunnen aanspreken
- op tijd je grenzen aangeven
- opkomen voor je ideeën en plannen
- meer zelfvertrouwen

- meer zichtbaar in je organisatie
- effectiever en actiever in het team aanwezig

Resultaat

Na de cursus ontvangt de cursist een bewijs van deelname.