



Assertief op de werkvloer

Wil je meer ontspannen kunnen omgaan met lastige situaties op je werk? Dan is de training 'Assertief op de werkvloer' iets voor jou.

Kom voor jezelf op

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen? Ben je geneigd jezelf weg te cijferen? Soms merk je dat jij je makkelijk laat leiden door wat een ander wil. Of kom je niet voldoende voor jezelf op. Je wilt jezelf beter presenteren en vasthouden aan wat jij belangrijk vindt. Dan kan deze training een waardevolle stap in je ontwikkeling zijn.

Wat houdt de training in?

Je leert een ander tegemoet te komen zonder je eigen belangen uit het oog te verliezen. Je leert beter voor jezelf op te komen en je grenzen te bewaken. Je onderzoekt wat je hierin tegenhoudt. Je krijgt praktische tips.

Je kiest voor deze training als je:

- Wilt weten hoe je respectvol 'nee' kunt zeggen.
- Op een nette manier je grenzen wilt aangeven.
- Problemen en conflicten niet uit de weg wilt gaan, maar juist wilt oplossen.
- Beter wilt omgaan met feedback geven en ontvangen.
- Beter je standpunten wilt kunnen uitleggen.
- Inzicht wilt krijgen in de overtuigingen die je belemmeren of ondersteunen.

Hoe lang en waar?

Het gaat om 8 bijeenkomsten van 3 uur, verdeeld over 8 tot maximaal 10 weken. Meestal in de ochtend, van 09.00-12.00 uur (met pauzes), soms ook in de middag. Dit hoor je natuurlijk ruim van tevoren van ons. De training vindt plaats in het gebouw van DZB Leiden, Le Pooleweg 11, Leiden.

Resultaat

Na deze training ben je rustiger in lastige situaties en kun je beter voor jezelf opkomen.