

Assertiviteit

Een 2-daagse assertiviteitstraining waarin je je zelfvertrouwen vergroot. Door het leren kennen van je eigen grenzen, deze meer te gaan respecteren en daardoor beter aan te geven.

Kernwoorden: assertiviteit, grenzen aangeven, feedback, zelfbeeld, zelfvertrouwen, communicatie, rust bij jezelf

	Naam training	ASSERTIVITEIT
	Duur training	2 x 1 dag met een tussenliggende periode van 3 weken
	Doelgroep	Medewerkers tot middenkader, die moeite hebben hun eigen belang en wens kenbaar te maken en zich soms het kaas van hun brood laten eten.
	Inhoud	Wat is assertiviteit: je grenzen herkennen, voor jezelf opkomen, een verzoek doen, een verzoek weigeren, zelfbeeld, nee zeggen met behoud van de relatie, 5 manieren om zelfvertrouwen te kweken,
	Groepsgrootte	Maximaal 10 personen
	Prijs p.p.	€ 420,- p.p. bij een groepsgrootte van 10
	Verblijfskosten	Voor rekening van de opdrachtgever. Kan in-huis gegeven worden, maar ook op een externe locatie
	Eindresultaat	Een medewerker, die met zelfvertrouwen zichzelf met gemak staande houdt bij alle vragen en invloeden die op hem af komen.