ASSERTIVITEITSTRAINING

Doelstelling:
Na deze training zullen de deelnemers:

- Meer inzicht hebben in hun eigen gedrag en de gevolgen daarvan.
- Bewuster optreden.
- Vaker handelen vanuit een bewuste keuze.
- Meer respect houden voor de ander, maar duidelijk aangeven wat u wel of niet wilt.
- Weten waar uw persoonlijke grenzen liggen en in staat zijn om die te verleggen.
- Actief deelnemen aan de besluitvorming binnen uw organisatie.

Doelgroep:
Iedereen die zijn communicatieve vaardigheden wil verbeteren.

Beknopt overzicht van de te behandelen onderwerpen:
- Grenzen stellen en verleggen.
- Feedback geven en ontvangen.
- Persoonlijke presentatie verbeteren.
- Innemen en vasthouden van een standpunt.
- Initiatief nemen.
- Hanteren van conflicten.
- Toepassen van de RET-theorie in de praktijk.
- Herkennen en benutten van soorten relaties.
- Non-verbaal communiceren.

Aantal deelnemers:
Maximaal 12 deelnemers per groep.

Trainingsduur:
Twee dagen aaneengesloten of met een intervalperiode. Aanvang 10.00 tot 16.00 uur.

Locatie:
Trainingslokaal met ruimte voor praktijksimulaties met de daarbij benodigde rekwisieten. De training kan zowel intern als extern worden verzorgd.

Methodieken:
Korte inleidingen gevolgd door zelfonderzoek en discussies, maar vooral veel praktijksimulaties met analyse van de plus- en minpunten.

BOSTON college
Postbus 868, 5550 AW Valkenswaard
T. 040-2073560 | F. 040-2073569 | E. info@boston.nl | www.boston.nl