

## Assertiviteit: Hoe actief en constructief communiceren?

### DOELSTELLINGEN

---

In deze opleiding krijg je inzicht in je persoonlijke communicatiestijl en leer je respectvol opkomen voor je mening in verschillende situaties. Je leert communicatietechnieken aan waardoor je meer vanuit een comfortzone zal communiceren, vooral ook bij het brengen van moeilijkere boodschappen.

Je oefent actief met methodes en tools om lastige boodschappen en feedback te brengen en krijgt de bouwstenen van assertiviteit onder de knie (zowel in face-to-face communicatie als via telefoon en e-mail).

### SAMENVATTING

---

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Blended learning

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

### DOELGROEP

---

De opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen, met name door elke medewerker of manager/coach die vindt dat hij/zij nog assertiever kan worden, nog meer 'voor zichzelf zou moeten opkomen'.

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Basic level:** Er is geen specifieke voorkennis vereist voor deze opleiding.

## PROGRAMMA

---

### Inhoud

We gaan zeer interactief met de inhoud aan de slag. Heldere theorie en oefeningen wisselen elkaar af, waarbij we grotendeels werken rond praktijksituaties die je als deelnemer zelf kan aanbrengen.

- Assertiviteit: meer dan een toolbox
- Basishoudingen in communicatie: assertiviteit, sub-assertiviteit, agressiviteit en manipulatie
- Wat is jouw persoonlijke communicatiestijl?
- Stimulerende en belemmerende overtuigingen, denkgewoonten en emoties
- Assertieve communicatievaardigheden
  - Zorgen voor je boodschap én zorgen voor de relatie
  - Actief luisteren
  - Betrokken confronteren
  - Feedback geven en omgaan met kritiek
  - Respectvol neen zeggen en grenzen aangeven
  - Moeilijke boodschappen brengen
  - Escalerende en de-escalerende communicatie
  - Omgaan met bezwaren, weerstand en verbale agressie
- Verschillende case-studies (zowel op professioneel als op privé-vlak) waarbij assertiviteit goed van pas komt
- Best-practices voor assertieve telefonische en e-mailcommunicatie

### PRAKTISCHE INFORMATIE

**Duurtijd:** 2-daagse opleiding

**Uren:** 9u-17u (6 lessen per dag)

#### Plaats:

Standaard gaan onze opleidingen door te Febelfin Academy, Phoenix gebouw - Koning Albert II-laan 19 1210 Brussel tenzij anders vermeld in de titel van de opleiding (zie bovenaan).

Gaat de opleiding door op een externe locatie? We verwijzen u graag door naar onze FAQ: <https://www.febelfin-academy.be/nl/vragen/algemeen/waar-vindt-mijn-opleiding-plaats>

#### Extra info:

- Tal van praktijkoefeningen en situatieanalyses met persoonlijke feedback.
- Aan elke deelnemer wordt gevraagd, ongeveer 1 maand voor de opleiding, om online een korte vragenlijst in te vullen: dit maakt het mogelijk de training nog meer toe te spitsen op de behoeften van de deelnemers.

## METHODOLOGIE

---

**Type opleiding:** online

Tijdens onze interactieve opleidingen staan we zo dicht mogelijk bij de werkpraktijk van elke dag. De focus ligt op praktijktips, handige schema's en herkenbare situaties of cases. Via praktische opdrachten in kleine groepjes wordt aan de deelnemers de mogelijkheid geboden om te reflecteren over bepaalde aspecten van de aangereikte topic. Na feedback van de groep en de trainer kunnen die eventueel verder uitgewerkt worden.

**Lesmateriaal:** Powerpoint presentatie (slides)