

Assertiviteit training voor ICT'ers.



Omschrijving

In onze moderne maatschappij is het steeds vaker nodig om stevig in je schoenen te staan en af en toe “nee” te kunnen zeggen. Dat geldt zeker ook voor ICT'ers die steeds vaker te maken krijgen met emoties en weerstand bij gebruikers van de ICT middelen.

Er is een fijne lijn tussen agressiviteit en assertiviteit. Assertiviteit gaat over het bewaken van je grenzen terwijl je rekening houdt met de grenzen van een ander. “Tot hier en niet verder” dus. Hoe doe je dat?

Stevig staan

Assertiviteit vraagt dat je stevig staat en krachtig acteert. Niet iedereen kan dat even gemakkelijk. Dat heeft te maken met persoonlijke waarden (bijvoorbeeld beleefdheid of respect) en overtuigingen (“durf ik dit wel?”).

In deze training kijken we daarom, naast praktische vaardigheden, eerst naar de rol van waarden en overtuigingen in ons gedrag. We onderzoeken of die ons helpen of belemmeren en hoe we ze kunnen aanpassen. Pas dan hebben praktische vaardigheden nut.

Praktische vaardigheden

Bij overtuigend assertief gedrag hoort een stevige lichaamshouding en dito stemgebruik. Non-verbale communicatie is dus belangrijk. Daarnaast is je woordkeuze cruciaal. Wat zeg je wel en vooral niet? In deze training behandelen we een aantal praktische vaardigheden die van belang zijn als we assertief willen zijn.

Trainingsduur

De assertiviteit training is maatwerk. De trainingsduur hangt af van de praktische uitdagingen en het doel van de training. We bepalen in overleg de inhoud en duur. Die kan variëren van een dagdeel of avond tot drie dagdelen.