

Assertiviteitstraining

Mis je soms net dat stukje zelfvertrouwen om tijdens een bijeenkomst jouw mening en ideeën naar voren te brengen? Kost het je moeite om duidelijk je grenzen aan te geven? Herken je het gevoel dat je soms dichtklapt tijdens een intense discussie? Ben je bang wat een ander van je vindt? Heb je het idee dat iemand je domineert? Of dat stemmen je domineren en je daar onvoldoende tegen bestand bent? Of heb je juist de neiging om soms te snel en net iets te fel te reageren?

Assertiviteit is iets waar wij allemaal in meer of mindere mate tegenaan lopen. De manier waarop wij hiermee omgaan wil nog wel eens verschillen. De één kiest voor een meer aanvallende en dominante houding, terwijl de ander juist meer in zichzelf gekeerd raakt en een meer afwachtende houding aanneemt. Assertief gedrag is echter te leren. Ook t.o.v. stemmen.

Als je stemmen hoort, zie je vaak dat hier een verband is. Hoe je grenzen aangeeft naar dominante stemmen toe, is vaak te vergelijken met hoe je vroeger en/of nu grenzen aangeeft naar mensen die je domineren

De training “aanleren van assertief optreden” is bestemd voor eenieder die op een zelfverzekerde manier zijn mening en ideeën wil uiten en tijdens gesprekken en vergaderingen op een heldere manier wil communiceren.

En waar je die kan vinden?

Je kan googelen. Of vragen bij een GGZ instelling of herstelacademie in de buurt, mogelijk buurthuizen.

Mogelijk is dit bekend bij het WMO-loket.