

Groeien in Assertiviteit Developing Assertiviness Skills ©

Omdat Zelfrespect rendeert!

It is better to be hated for what you are, than loved for what you are not. Andre Gide

Geef je meestal voorrang aan de belangen van anderen? Heb je het moeilijk om 'neen' te zeggen of voel jij je schuldig nadien? Praat je met anderen mee terwijl je er anders over denkt? Slik jij je wensen en gevoelens vaak ik? Vind je conflicten eng omdat ze tot niets goed leiden? Durf jij wel eens ontploffen? Het kan anders, als je wilt!

Iedereen heeft het recht om voor zichzelf te denken, te voelen en te willen en hierover in harmonie met anderen te communiceren. Een assertieve levenshouding en assertieve vaardigheden liggen aan de basis van (zelf)respect.

Groeien in Assertiviteit: bouwen aan Zelfvertrouwen

We either make ourselves miserable or we make ourselves strong. The amount of work is the same. Carlos Castenada

Assertiviteit kan je ontwikkelen. Via deze boeiende sessies ontdekken en cultiveren we meer ons natuurlijk assertievermogen. Een assertief mens is zelfbewuster, bezit meer eigenwaarde, komt op voor zichzelf, voelt zich vrijer en zekerder, krijgt meer van anderen gedaan en verwerft meer succes.

We vertrekken vanuit de persoonlijke situatie, verkennen de thematiek, geven zicht op de mechanismen die spelen en je rol daar in. Verhelderende inzichten, tools, oefeningen, tips & tricks worden aangereikt.

Resultaten / Wat leren we?

- Valkuilen en patronen herkennen en doorbreken
- Je persoonlijke belangen en doelen in kaart brengen
- Oefenen in assertief denken, willen, spreken en handelen
- Conflicten zelfzeker hanteren
- Persoonlijke uitstraling vergroten

Doelgroep

- Heterogeen
- Leidinggevenden, medewerkers, particulieren
- Die assertiever, zelfzekerder met situaties en anderen willen omgaan

Concrete aanpak

Individuele trainingssessies en / of groepstraining
Contact: info@stevevanherreweghe.be

Everybody has the right to shine. Nelson Mandela