Persoonlijke inspiratieworkshop

‘Assertief en toch lief’

Geef zonder schuldgevoel je grenzen aan.

Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl

© foto’s Iris Loonen

Wil je meer regie over jouw eigen leven?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid. Daarom organiseren wij in onze accommodatie nabij het centrum van Gouda, persoonlijke inspiratieworkshops.

Persoonlijke inspiratieworkshops

De inspiratieworkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

Workshop: ‘Assertief en toch lief’.
Geef zonder schuldgevoel je grenzen aan.

Jij denkt: ‘dat vind ik leuk’, ‘dat wil ik’. Het is assertief als je dat ook zegt. In hoeverre slaag jij erin op leuke dingen die je wilt doen, ook inderdaad af te gaan?
Of vind je het juist lastiger om assertief te zijn als je 'nee' moet verkopen, je emoties moet verwoorden of als je gedwongen wordt te onderhandelen over iets dat waardevol voor je is?

Gedrag is voor het grootste gedeelte aangeleerd. Hoe we ons gedragen in bepaalde situaties heeft veel te maken met onze opvoeding en met de 'lessen' van ouders, leerkrachten, vrienden en andere mensen in jouw omgeving. Zij bepaalden hoe jij je moest gedragen om in de smaak te vallen, zij gaven jou complimenten als ze jouw gedrag waardeerden of gaven kritiek als ze jouw gedrag niet op prijs stelden.
De manier waarop je je gedraagt, bepaalt dus in veel gevallen ook hoe de ander zich gedraagt.

Vaker nee zeggen, kan je veel tijd besparen. Vraag jezelf eens af waarom je geen nee zegt. Het kan zijn dat je je werk zo leuk vindt dat je alles wel wilt doen, maar vaker heeft het te maken met aardig gevonden willen worden. Ook hebben veel mensen het gevoel dat nee zeggen egoïstisch overkomt, of ze voelen zich schuldig.
Nee zeggen heeft te maken met assertiviteit: het opkomen voor je eigen belangen. Je laat zien dat je keuzes maakt en zelf bepaalt waar je grenzen liggen.

Doelen

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- de kenmerken van assertiviteit noemen en assertief, agressief en subassertief gedrag herkennen
- door middel van verbale en non-verbale communicatie assertief overkomen
- assertief gedrag laten zien in een praktijksituatie

Programma

- Introductie
- Kennismaking
- Drie soorten gedrag
- Assertieve communicatie
- Assertief gedrag in de praktijk
- Afsluiting

Visie op opleiden en leren

De workshop is opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties. Hierdoor is de workshop afwisselend en interactief, en heb je voldoende mogelijkheden om de informatie toe te passen.

Groepsgrootte

De minimale groepsgrootte is 5 personen. Maximaal kunnen 15 personen deelnemen. Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht.

De docente/trainer

De workshop wordt gegeven door Lia Bijkerk, docent/trainer en onderwijskundige.
Ze heeft samen met een Wilma van der Heide een boekenreeks ‘Haal het beste uit jezelf!’ gemaakt. Deze boekenreeks bestaat uit twee studenten- en docentenboeken voor studieloopbaanbegeleiding.

Locatie en bereikbaarheid

De workshop wordt gegeven bij Edufit in Gouda. De bereikbaarheid van de locatie is uitstekend: Gouda Centraal Station bevindt zich op 5 min loopafstand.
Met de auto kun je vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 de accommodatie in 8 minuten bereiken. Edufit heeft 8 parkeerplaatsen op eigen terrein waar je gratis kunt parkeren. Mochten deze parkeerplaatsen bezet zijn, kun je betaald parkeren op twee grote parkeerterreinen in de directe omgeving.

Inschrijven en betalen

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier op de website.
De kosten voor deze workshop zijn **€ 125,00**. Dit bedrag is inclusief 19 % btw, materialen en koffie/thee. Na afloop van de workshop ontvang je een factuur.
De workshop kan ook in-company worden gegeven.

Contact

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met
Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl