

Leer op deze unieke werksessie assertief te communiceren, kom op voor uzelf met respect voor de anderen en vergroot zo uw persoonlijke impact.

# Assertief op de werkvloer

- > U leert met respect voor de ander, op te komen voor uzelf, uw mening, uw visie, uw project ...
- > U leert 'neen' te zeggen ook als een 'ja' verwacht wordt.
- > U leert problemen en conflicten niet langer uit de weg te gaan, maar net te confronteren.

Onder de deskundige leiding van:

**Stijn van Peteghem**  
Directeur  
TALENTCO



# Waarom dit programma?

## **DURFT U OPKOMEN VOOR UZELF, UW MENING, UW VISIE, ...?**

U durft die extra verantwoordelijkheid niet te weigeren, hoewel u nu al verdrinkt in uw werk. Uw manager begrijpt u niet. Uw collega loopt met uw idee naar de baas. In een projectmeeting wordt uw mening nooit gevraagd. U slaagt er niet in uw ideeën te verdedigen. U lost weer het probleem van uw collega of medewerker op, hoewel dit niet uw taak is. U geeft de klant gelijk, hoewel u pertinent weet dat u gelijk hebt. U hebt toch meegetekend, hoewel u niet akkoord was ...

## **EN DURFT U NEEN ZEGGEN?**

"Neen" zeggen, is misschien ook voor u niet evident. Misschien zwijgt u uit vrees voor conflicten of onder druk van collega's of management. Hierdoor bepalen anderen steeds vaker uw persoonlijke agenda, ten koste van uzelf en uw zelfvertrouwen. In deze workshop leert u op een goede manier voor uzelf op te komen, zonder hierbij weerstand bij de ander op te roepen. U gaat aan de slag met effectieve communicatie, het ontvangen en geven van feedback, het op verschillende manieren "neen" leren zeggen en het aangaan van confrontaties. U leert voor uzelf opkomen ten goede van de organisatie.

## **IS ASSERTIEF GEDRAG EEN NOODZAAK?**

Als professional moet u met respect samenwerken met uw collega's, management, medewerkers, klanten en leveranciers. Maar misschien hebt u problemen om op te komen voor uzelf? U cijfert zichzelf weg, ook als u dit niet wilt, waardoor u zichzelf beperkt in uw persoonlijke ontwikkeling. Zowel voor u, uw organisatie, als voor uw medewerkers is dit nefast.

## **MAAR WAT IS ASSERTIEF GEDRAG?**

Assertiviteit is opkomen voor uw persoonlijke belangen en uitdrukking geven aan uw gevoelens, gedachten en wensen op een gepaste manier. Doen en zeggen wat u denkt, voelt en wilt op basis van respect. Respect voor uw eigen belangen, maar evenzeer respect voor de belangen van de ander en van de ganse organisatie. En toch vinden weinig mensen dit juiste evenwicht en verzanden zij in subassertief of net in agressief of manipulatief gedrag.

## **GEDRAG BEÏNVLOEDT GEDRAG**

Als assertieve professional kent u zichzelf, maar evenzeer het effect van uw gedrag op anderen. U slaagt erin situaties goed in te schatten en uw gedrag af te stemmen op de omstandigheden en de belangen van alle betrokkenen. Zo wordt uw mening ernstig genomen en verhoogt u uw persoonlijke impact.

## **ASSERTIVITEIT ... ZOVEEL MEER DAN ALLEEN MAAR "NEEN" DURVEN ZEGGEN**

Gedurende deze training leert u uw grenzen afbakenen, voor uw belangen opkomen en te staan voor wat u echt belangrijk vindt. U krijgt handvatten aangereikt om overtuigend over te komen en te overtuigen. U leert neen te zeggen, maar evenzeer overtuigend ja. U leert bepalen wat u wilt en werkt aan verbetering van uw vaardigheden om uw visie effectief over te brengen.

U leert omgaan met kritiek, maar ook kritiek te geven. U leert hoe u uw gedrag af kunt stemmen op de persoon en de omstandigheden. U leert hoe zich te gedragen bij conflicten, bij agressie, bij moeilijke gesprekken ... Kortom, u leert hoe u assertief maar bovenal constructief communiceert op de werkvloer.

# De docent



**Stijn Van Peteghem** is een volbloedtrainer. Zijn expertise omvat o.m. communicatie- en gespreksvaardigheden, leiderschapontwikkeling, mentorschap, change management, zelfsturende teams, continu verbeteren, learning & development, rekrutering & selectie, ... Stijn trainde reeds vele 1000en professionals, waarbij hij zich – pragmatisch maar doordacht – steeds richt op de échte uitdaging van de organisatie, team of medewerker. Stijn startte zijn carrière bij Volvo Cars Gent als Learning coach na zijn studies als Arbeids & Organisationspsycholoog. Na een korte tussenstop als Personeelsverantwoordelijke bij de Vlaamse Gemeenschap, werd Stijn HR Advisor en later HR Business Partner bij THV - Group Thermote & Vanhalst. Na een tweetal jaar als Management Consultant actief te zijn geweest bij Stanwick Management Consultants, startte hij in 2009 zijn eigen training & coaching bureau Talentco op.

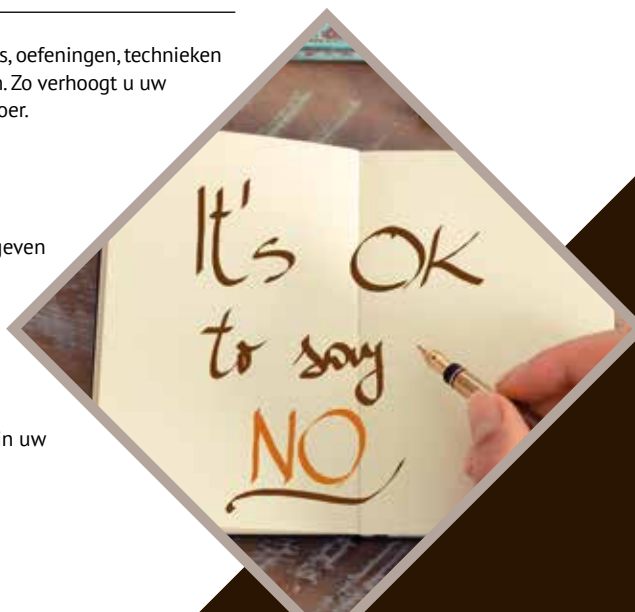
**"Goeie tools en goeie aanzet om zelf in de praktijk om te zetten."**

# Concrete aanpak van deze dag

Deze workshop is gericht op resultaten. Wij leren u – aan de hand van cases, oefeningen, technieken en persoonlijke feedback – hoe u zelfzekerder en zelfbewuster kunt werken. Zo verhoogt u uw persoonlijke waarde en verlaagt u uw persoonlijk stress level op de werkvloer.

Na het volgen van deze workshop:

- > kent u de diverse dimensies van assertiviteit.
- > kunt u een zelfdiagnose stellen en uw eigen pijnpunten duiden.
- > bent u in staat uw mening duidelijk naar voren te brengen en aan te geven wat u wilt en bedoelt.
- > hebt u inzicht in ideeën en gedachten die u belemmeren of ondersteunen.
- > kunt u assertiviteitstechnieken effectief gebruiken.
- > gaat u problemen en conflicten niet langer uit de weg, maar gaat u deze juist oplossen.
- > neemt u eerder initiatieven en bent u actiever betrokken bij situaties in uw organisatie.
- > bent u beter in staat u te profileren en vergroot u uw zelfvertrouwen.
- > stelt u een persoonlijk actieplan op.



## MODULE 1: WAT IS ASSERTIVITEIT?

- ◆ Opkomen voor uzelf.
- ◆ Comfortabel uw gevoelens uitdrukken.
- ◆ Het respecteren van andermans rechten.

## MODULE 2: DE DRIE BASISHOUDINGEN

- ◆ Assertief gedrag:
  - ❖ Voorbeelden van assertief gedrag.
  - ❖ Voordelen van assertief gedrag.
  - ❖ Wat maakt het nu moeilijk om assertief te zijn?
  - ❖ Tips om assertiever te zijn.
  - ❖ Stappenplan naar assertiviteit.
- ◆ Vluchtgedrag:
  - ❖ Voorbeelden van vluchtgedrag.
  - ❖ Voordelen van subassertief gedrag.
  - ❖ Nadelen van subassertief gedrag.
- ◆ Agressief en manipulatief gedrag:
  - ❖ Voorbeelden van agressief en manipulatief gedrag.
  - ❖ Voordelen van agressief gedrag.
  - ❖ Nadelen van agressief gedrag.

## MODULE 3: OMGAAN MET MANIPULATIEF GEDRAG

- ◆ Wat is manipulatief gedrag?
- ◆ Waarom manipuleren mensen anderen?
- ◆ Wat zijn de gevolgen?
- ◆ Hoe omgaan met manipulatieve mensen?

## MODULE 4: OMGAAN MET KRITIEK

- ◆ Hoe kunt u op een emotioneel intelligente manier kritiek geven?
  - ❖ Voor u kritiek geeft.
  - ❖ Terwijl u kritiek geeft.
  - ❖ Na uw kritiek.
- ◆ Hoe kunt u op een emotioneel intelligente manier kritiek ontvangen?

## MODULE 5: ACTIEF LUISTEREN

- ◆ Bouwstenen van actief luisteren.
- ◆ 2 oren en 1 mond ... respecteer deze verhouding.

## MODULE 6: DURF "NEEN" TE ZEGGEN

- ◆ Wanneer moet u neen durven zeggen?
- ◆ Tips.
- ◆ Concrete oefening.

## MODULE 7: OMGAAN MET WOEDE

- ◆ Vier manieren om woede te uiten – leer ze herkennen:
  - ❖ Passieve woede.
  - ❖ Agressieve woede.
  - ❖ Indirect agressieve woede.
  - ❖ Assertieve woede.
- ◆ Assertiviteitsvaardigheden voor het omgaan met woede.
- ◆ Voorbeelden uit uw werkomgeving.

## MODULE 8: ASSERTIVITEITSTECHNIEKEN & ASSERTIEF TAALGEBRUIK

- ◆ Ik-boodschappen – assertief taalgebruik.
- ◆ Analysetechniek – wat is het echte probleem?
- ◆ Herhalingstechniek – de “kapotte grammofonplaat”.

## MODULE 9: PERSOONLIJK ACTIEPLAN

- ◆ Wat heeft u geleerd?
- ◆ 360° feedback en voorstelling van vervolgtraject.



## Timing cursus

---

- 08.30 Ontvangst, registratie met koffie/thee.
- 09.00 Start van de trainingsdag (met voorstelling docent)
- 12.30 Lunch
- 17.00 Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

## Verhoogde interactiviteit

---

De deelnemers krijgen uitgebreid de kans om hun eigen problematiek ter sprake te brengen. Om dit te realiseren, vragen wij op voorhand een beknopte beschrijving van de probleemstelling te formuleren. Op die manier kunnen wij de cursus volledig opstellen volgens uw eigen informatiebehoefte.

U kunt hiervoor steeds contact opnemen met **Dirk Spillebeen** op het nummer: **+32 50 38 30 30** (e-mail: [dirk@ifbd.be](mailto:dirk@ifbd.be)).

# Assertief op de werkvloer

2024

> **Datum & locatie:** zie hiertoe onze website [www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

> **Kostprijs:** € 795 (excl. BTW)

## >>> INSCHRIJVEN

<p>E-mail: <a href="mailto:info@ifbd.be">info@ifbd.be</a></p>  <p><a href="mailto:info@ifbd.be">klik hier</a></p>	<p>Via onze website: <a href="http://ifbd.be">ifbd.be</a></p>  <p><a href="http://ifbd.be">klik hier</a></p>	<p>Via <b>QR</b>:</p> 	<p>Telefoon: <b>00 32 50 38 30 30</b></p>  <p>Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...</p>
--	---	--	---

## >>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdagen. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

### **DE VLAAMSE OVERHEID INVESTEERT IN OPLEIDING: TOT 30% KORTING!**

Het IFBD is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 30% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: [www.kmo-portefeuille.be](http://www.kmo-portefeuille.be).

### Annulatie.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 75) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

### **HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING**

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvatten en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: [www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden](http://www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden)

### **IFBD-DATABASE & GDPR**

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina [www.ifbd.be/nl/GDPR](http://www.ifbd.be/nl/GDPR) of via e-mail: [DPO@ifbd.be](mailto:DPO@ifbd.be).

### **ALGEMENE VOORWAARDEN**

Op onze website op de pagina [ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden](http://ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden) vindt u al onze modaliteiten terug.