

U functioneert doorgaans (minder) goed, maar in bepaalde situaties doet u niet wat u eigenlijk van plan bent en spreekt u niet alles uit. Aan de ene kant beschikt u over beroepsmatige kwalificaties en ervaring, over intelligentie, talent, motivatie en toewijding; aan de andere kant is sprake van een levendig plaatje vol innerlijke twijfels, onzekerheden en onrust afkomstig uit een voortdurend en soms verlamdend *gebrek aan zelfvertrouwen*. Wanneer iemand u iets verzoekt, zegt u vaker ja dan u zou willen. U bent geneigd lastige situaties uit de weg te gaan. U zoekt manieren om assertiever te zijn (te voelen) en wilt uw persoonlijke effectiviteit vergroten.

Daarom gaan mensen een training Assertiviteit volgen.

Ik zou willen dat ik...

- Op een positieve manier 'nee' kan zeggen
- Gemakkelijker kritiek kan ontvangen of geven
- Ervoor zorgen dat ik gehoord wordt
- Mij lekkerder voel, als ik dan toch iets moet zeggen
- Voor mezelf kan opkomen tegenover moeilijke mensen
- Meer zelfvertrouwen bij het omgaan met spanningen
- Effectiever mijn leidinggevende rol op mij kan nemen
- Kan zeggen wat ik vind
- Ik werk in een afzeikcultuur en er blijft niets van mij over
- Iemand met wat sterke argumenten kan mij zo ompraten
- Mijn gevoelens kan uiten, zonder dat ze mij een zeur vinden
- Beter tegen pesterijen en gekonkel op kan
- Ik wil mij niet meer zo vaak stil houden
- Hoe kan ik mijn eigenwaarde oppeppen, zonder mijn eigen glazen in te gooien
- Ik wil niet meer snel toegeven, om er maar van af te zijn
- Mijn overheersing stuit mensen tegen de borst
- Soms ben ik zo woest
- Meestal hou mijn wensen en gevoelens binnen en pas mij aan
- Ik leg het af tegenover mijn leidinggevende
- Had ik maar wat meer vertrouwen, ik mis ook steun
- Als ik wat zeg, schrikken mensen
- De weg van de minste weerstand is voor mij
- Ik voel mij niet veilig
- Mijn behoeften komen altijd als laatste en vis dus meestal achter het net

Vul zelf maar verder aan of neem de regie en geef u op de voor de training Assertiviteit. We werken en bouwen aan uw zelfvertrouwen om trouw te blijven aan uzelf, om te kunnen gaan met onrust en andere gevoelens en communicatievaardigheden te leren die werken, ook in lastige situaties.

U kunt bellen met Nanda Hey, 06 536 530 59 of een mail sturen naar info@bureaunummer10.nl