

Alius

**Coaching
& Training**

Willem Zwart
Coach & Trainer

Level 1 Assertiviteitstraining: "Persoonlijke kracht".

Level 1 Persoonlijke kracht is een training opkomen voor jezelf, met meerdere lagen. Een echte **doe-training** die gericht is op het aanleren van ander gedrag, met als doel: persoonlijk met anderen beter contact te maken en duidelijker te krijgen wat je denkt en voelt. De training is een mix van theorie, informatie-uitwisseling en praktijkoefeningen. Je kunt deze training ook zien als een brede training op het vlak van je persoonlijke groei.

Hoe je omgaat met situaties is het gevolg van alle gebeurtenissen, herinneringen en overtuigingen, hoe jij er tegen aankijkt en vanuit daar handelt. In deze training kijken we naar je overtuigingen en patronen en je leert die om te zetten naar krachtigere overtuigingen en stemmingen. Je leert vrij te zijn en je te verbinden met een gevoel van eigenwaarde. Hierdoor leer je effectief om te gaan met alle mogelijke situaties.

Doelstelling: Het bewuster inzetten van assertiviteit

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- Wat is assertiviteit
- Het opzoeken waarom weerhoudt het je om assertief op te treden?
- Lichaamstaal begrijpen
- De begrippen subassertief, assertiviteit en agressiviteit leren begrijpen en bewust worden
- Bewust worden van je eigen overtuigingen/patronen in communicatie met de ander
- Feedback geven en ontvangen
- Assertiviteitstechnieken
- Assertiviteit in je dagelijks leven
- Assertiviteit en je rechten

Werkvorm:

- Checklist jouw assertiviteitskwaliteiten
- De assertiviteit cyclus doorlopen
- Checklist Zelfondermijnende opvattingen (bespreken van je patronen en overtuigen)
- Assertiviteitstechnieken toepassen (opbouwen van informatie, nee zeggen, om tijd vragen, mentale aikido techniek, mededeling doen in 3 stappen)
- Bewustzijn oefeningen: concentratie & focus
- Korte theorie
- Rollenspelen met acteur
- Toepassing van eigen ervaringen en reactie op elkaar
- Feedback van groepsleden over uw assertiviteit

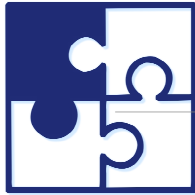
Deze oefeningen, in feite aanleren van nieuw gedrag en anders kijken naar jezelf, werken we vooral middels rollenspel door. Daarnaast gebruiken we groepswork, praten, counseling en huiswerk. Tevens besteden we aandacht aan de theorie achter de praktijk

Adres:
Wylp 45
9247 GH Ureterp

KvK.nr: 51057603
Rabo rek.nr: 15.79.63.314

Telefoon: 06-29 24 26 80

E: info@aliuscoaching.nl
W: www.aliuscoaching.nl



Vervolg: Level 1: Assertiviteitstraining: "Persoonlijke kracht".

Competenties:

- Beter voor jezelf opkomen en grenzen bewaken
- Meer zelfvertrouwen uitstralen
- Bewustwording om je niet in communicatie te verliezen met een ander
- Minder snel uit het veld geslagen zijn en onredelijk reageren
- Jouw mening doet er toe en verdient meer aandacht
- Het toepassen van je rechten
- Gedachten en gevoelens te uiten in plaats van voor je te houden
- omgaan met conflicten en kritiek
- omgaan met afwijzing en angst
- feedback geven en ontvangen
- Zicht krijgen op hoe je in elkaar zit en op wat je wilt in het leven

Soort training: Incompanytraining, locatie in overleg.

Aantal deelnemers: 1 tot maximum 14 deelnemers

Trainingsduur: 1 dag (9.00 – 16.00)

Kosten:

1 daagse training: € 160,- per persoon, bij een minimum aantal deelnemers van 6 en maximum 14. (excl. BTW en reiskosten & incl. 1 acteur)

Individuele trajecten en kleinere groepen zijn ook mogelijk, dan wordt een offerte op maat gemaakt.

Contact:



Willem Zwart

Wylp 45
9247 GH Ureterp
06- 29 24 26 80

www.aliuscoaching.nl