



## Programma

- 08:45 uur *Ontvangst op locatie*
  
- 09:00 uur **Kennismaking en assertief presenteren**
  
- 10:15 uur **Korte Pauze**
  
- 10:30 uur **Wat is assertiviteit voor jou**  
*Sub-assertiviteit versus agressiviteit*  
*Wat zijn assertieve zinnen?*  
*Wat is assertieve lichaamstaal*  
*Oefenen met eigen casuïstiek om assertiever te worden en uw zelfvertrouwen te vergroten*
  
- 12:00 uur **Lunch**
  
- 13:00 uur **Feedback geven en ontvangen**  
*Doel van feedback geven*  
*Voor- en nadelen van feedback geven*  
*Oefenen met eigen casuïstiek om effectiever feedback te geven en constructief problemen eerder op te lossen*
  
- 14:30 uur **Korte Pauze**
  
- 14:45 uur **Hoe ga je om met kritiek?**  
*Hoe ga je beter om met kritiek?*  
*Oefenen met eigen casuïstiek om beter om te gaan met kritiek*
  
- 15:15 uur **Hoe weiger je een verzoek en zeg je nee?**  
*Oefenen met eigen casuïstiek om respectvol nee te zeggen en je eigen grenzen te bewaken*
  
- 15:45 uur **En wat nu?**  
*Wat ga je vanaf nu anders doen?*  
*Inventarisatie en terugkoppeling van eigen leerpunten*
  
- 16:00 uur **Afsluiting en evaluatie**

*\* Wij verzoeken u vriendelijk om tijdig aanwezig te zijn voor aanvang van de training*