

# INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

## Assertiviteitstraining

### Doelstelling

De assertiviteitstraining is een vervolgmodule na 'Inzicht in stress en stressklachten'. Het doel van de training is dat u adequaat leert opkomen voor u zelf in de werksituatie en assertief gedrag toepast in de praktijk.

### Doelgroep

Mensen die zich assertiever willen gedragen op het werk.

### Werkwijze

De training vindt plaats in groepen van minimaal 6 en maximaal 12 personen; individuele leerdoelen zijn het uitgangspunt.

Tijdens de training wordt praktische informatie aangereikt. Er wordt veelvuldig geoefend door middel van rollenspelen aan de hand van ingebrachte situaties van deelnemers.

Tevens wordt van u verwacht dat u gaat oefenen in uw werksituatie met behulp van huiswerkopdrachten.

### Resultaat

U kent de basisprincipes van assertiviteit en herkent situaties waarin assertiviteit een rol speelt. U kunt de principes toepassen in werksituaties. U kunt uw grenzen stellen en adequaat 'nee' zeggen.

### Duur

De assertiviteitstraining bestaat uit 5 groepsbijeenkomsten van twee uur.

Voor bedrijven kan de module op maat aangepast worden.

### Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op [www.intend.nl](http://www.intend.nl).