

## **Level 2 Assertiviteitstraining: "Bewuster schakelen".**

Level 2 Bewust schakelen is een training die voort borduurt op de level 1 training. Juist de naam van deze level 2 training zegt al voldoende: bewuster schakelen. Jij leert je bewustzijn zodanig te vergroten dat je kan doorschakelen naar een hoger niveau van assertiviteit. Dit geeft veel ruimte, rust en zelfvertrouwen.

In deze training breidden we het aantal assertiviteitstechnieken uit. We zetten een aantal onderwerpen stevig in zoals: met boosheid omgaan, verweer tegen manipulatie, assertief reageren op agressief gedrag en reageren vanuit de Transactionele analyse.

Level 2 is ook een echte **doe-training** die gericht is op een krachtiger inzetten van je bewustzijn en je reflectie op je handelen in complexere situaties. De training is een mix van theorie, informatie-uitwisseling en praktijkoefeningen.

We leren je opkomen voor je belangen met respect voor die ander. Je leert vrij te zijn en je te verbinden met een gevoel van eigenwaarde. Met andere woorden: Je leert initiatief te nemen in contacten en versterkt je 'bewuste' non-verbale uitstraling.

### **Doelstelling: communiceren met meer lef en je eigen grenzen aangeven**

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- Wat is assertiviteit (korte herhaling level 1: 'persoonlijke kracht')
- Lichaamstaal begrijpen, bewust non-verbaal opstellen
- Communicatie vanuit de transactionele analyse
- Bewust worden van je eigen overtuigingen/patronen in communicatie met de ander en jezelf daarin niet verliezen.
- Assertiviteitstechnieken inzetten: o.a.: 3 stapmodel, dilemma uitspreken
- Omgaan met manipulatie
- Omgaan met boosheid en agressie
- Assertiviteit en je rechten bewust worden
- Werken aan win-win situaties
- Bewust worden en evalueren van je resultaten

### **Werkvorm:**

- Checklist jouw assertiviteitskwaliteiten
- De conflictstijltest doorlopen en vanuit daar handelen
- Assertiviteitstechnieken toepassen (opbouwen van informatie, nee zeggen, om tijd vragen, mededeling doen in 3 stappen, dilemma uitspreken)
- Bewustzijns oefeningen: concentratie & focus
- Korte theorie
- Rollenspelen: persoonlijk profileren en transactionele analyse met acteur
- Inzetten van eigen ervaringen + feedback
- Groepswerk oefeningen

## **Vervolg: Level 2: Assertiviteitstraining: "Persoonlijke kracht".**

### **Competenties:**

- Initiatief nemen
- Beter voor jezelf opkomen en grenzen bewaken
- 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 communiceert vanuit de transactionele analyse

**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 trainingen 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](http://www.aliuscoaching.nl)