

Assertiviteit



Voor Wie?

Je merkt dat je zich soms te gemakkelijk laat leiden door wat een ander wil en daarbij niet voldoende voor jezelf opkomt. Ga je weleens situaties uit de weg terwijl dat misschien helemaal niet nodig is? Wil je jezelf met meer stevigheid presenteren en beter vasthouden aan jouw wensen en prioriteiten? Dan is deze training in 1 dag een waardevolle stap in jouw ontwikkeling.

Resultaat:

Na afloop van deze training:

- heb je inzicht in je eigen houding en gedrag
- leer je effectief feedback geven en ontvangen
- leer je je zelfvertrouwen te vergroten
- kun je ruimte innemen, grenzen stellen en NEE te zeggen
- leer je je uitstelgedrag aan te pakken en prioriteiten te stellen

Aanpak:

- Praktische training met reflecterende opdrachten
- Kleine groep. [min.4 en max 10 deelnemers]
- Met en van elkaar leren en interactief

Praktische informatie;

1 dag van 9.00 tot 16.30 uur

Verder in overleg met opdrachtgever

[Life Business Academy](http://www.lifebusinessacademy.nl)

www.lifebusinessacademy.nl info@lifebusinessacademy.nl