

Assertiviteit = duidelijk je eigen mening en/of gevoelens uiten, met respect voor de mening en de gevoelens van de ander.

Een beknopte handleiding:

VAARDIGHEDEN

Plan het resultaat dat je wil bereiken

Positieve attitude

Zelfonthulling: 'Ik vind het lastig om te zeggen, nu ...'

Wees duidelijk en specifiek

Gebruik assertieve lichaamstaal: kordaat en respectvol

Toon empathie

Herformuleren

Maak een compromis indien dit kan

Benadruk de voordelen

Sluit tijdig af

VERMIJD:

Het is **ALTIJD** hetzelfde

Ik moet **ALTIJD** alles zelf doen

Jij doet **NOOIT** iets

VALKUILEN

Ga niet in de verdediging

Vermijd 'ja maar', 'ja maar ja' of 'jij'

Voorkom het niet overeen stemmen van verbale en non-verbale communicatie

Probeer waardeoordelen en irritatie te vermijden

Vermijd gelijk willen halen

BOOM- methode:

BESCHRIJF

Beschrijf de situatie of het gedrag, hou je aan de feiten

OMSCHRIJF HET GEVOEL OF HET REGLEMENT

Welk gevoel geeft het u? Wat zegt het reglement?

OPLOSSING

Stel een oplossing voor: ' ik stel voor dat je nu ... '

MEDEWERKING

Sluit af, vraag akkoord: ' Oké? '

Methode:

Op een rustige en neutrale manier

Blijven herhalen van je standpunt.

Met voldoende erkenning voor de mening van de ander