power4people

# Module Assertiviteit (2 maanden)

**- voor wie het moeilijk vindt om grenzen te stellen, voor zichzelf op te komen en nee te zeggen -**

## Doel

Doel van deze module is om te leren hoe je je eigen grenzen bewaakt zonder ruzie te krijgen.

## Inhoud

Altijd moeilijk, grenzen stellen en "nee" zeggen tegen anderen. Vooral als je graag behulpzaam wil zijn en je het niet erg vindt om hard te werken. Maar daardoor kan je het wel steeds drukker krijgen. Het gevaar voor overbelasting ligt dan op de loer. Bovendien… waar blijf je zelf? Goed zorgen voor jezelf is de basis om voor anderen te kunnen blijven zorgen.

Samen met de cliënt gaan we onderzoeken waarom hij of zij het moeilijk vindt om de eigen grenzen te bewaken. Gaat het om de (te) aantrekkelijke inhoud van de te verrichten taken, gaat het om verantwoordelijkheidsgevoel, druk van collega's of anderen, mensen willen plezieren of zijn er nog andere oorzaken. Welke onderliggende, vaak onbewuste overtuigingen spelen een rol waardoor grenzen stellen zo moeilijk gaat. We kijken wat er nodig is om tot een nieuwe aanpak en nieuw gedrag te komen.

We gaan in dit kader de volgende hoofdthema's behandelen:

- Basisprincipes van assertiviteit
- Verkenning van persoonlijke, vaak onbewuste overtuigingen en hoe die van invloed zijn op gedrag en assertiviteit
- Principes van Geweldloze Communicatie en toepassing daarvan in relatie tot assertiviteit
- Komen tot een nieuwe aanpak en nieuw gedrag
- In de dagelijkse praktijk oefenen met het nieuwe gedrag en met grenzen stellen

Na deze module kan de cliënt op een positieve en succesvolle manier voor zichzelf opkomen en beter grenzen stellen.

## Methodiek

We werken volgens de eigen methodiek "Your Flow" van Power4People. Die bestaat uit blended learning waarbij er gebruik gemaakt wordt van verschillende werkvormen:

- Elke week een persoonlijke, individuele coaching sessie met een vaste coach op een locatie van Power4People
- Tussen de sessies door "inspiratie voor thuis": veelzijdige toolboxen met informatie materiaal, filmpjes, opdrachten en pitches

Door deze creatieve aanpak en de combinatie van de verschillende werkvormen wordt er in korte tijd een maximaal verschil gemaakt.

## Even sparren?

Elke middag zit er bij ons een senior coach voor je klaar.
Bel onze Vraagbaak op 030-6911666. Of kijk op www.power4people.nl.