



coaching voor professionals

Oefenen op je werk

3 EENVOUDIG OEFENINGEN OM JE ASSERTIVITEIT TE VERSTERKEN

OPDRACHT 1

Vandaag vertel je een collega waarom je graag met hem of haar werkt.

TOELICHTING

Het is in de meeste organisaties geen gewoonte om elkaar te vertellen waarom je graag met iemand werkt. Het voelt wellicht wat onwennig, maar weet dat vrijwel iedereen het prettig vindt om te horen. Wees oprecht, ga niets verzinnen en ga uit van je concrete ervaring met die collega.

Tip 1: Geef jezelf de ruimte om te leren

Wanneer je oefent met nieuw gedrag gaat dat met vallen en opstaan, met haperingen en vergissingen. Dat hoort erbij! Elke atleet gaat vaker op zijn neus, dan dat hij topprestaties levert. De topprestatie dankt hij/zij enkel aan zijn moed om, elke keer weer, op te staan en het opnieuw te proberen.

Tip 2: Niets menselijk is ons vreemd

Iedereen worstelt met onzekerheid, schroom of faalangst; we zijn nu eenmaal menselijk. De ander is je vijand niet, er zijn altijd raakvlakken die contact mogelijk maken.

OPDRACHT 2

Vandaag vraag je een collega drie kwaliteiten van jouw functioneren

TOELICHTING

Zoek een collega die 'spannend' voor je is. Voor minder assertieve professionals zijn dat collega's bij wie ze zich snel onzeker, of de mindere, voelen.

Tip 1: Sluit je dag af met positieve gedachten

Neem aan het einde van de dag een moment om je die situaties voor de geest te halen, die goed gingen, of waar je tevreden over bent. Positieve gedachten geven moed voor de dag van morgen. Minder assertieve mensen hebben de neiging om de aandacht vooral te richten op ontevredenheid over zichzelf of ontevredenheid over anderen.

Tip 2: Maak oogcontact

Oogcontact is essentieel in elk contact, en we staan er te weinig bij stil. Maar één blik zegt meer dan 1000 woorden.

- Kijk iemand aan terwijl je luistert
- Maak je ogen los van je beeldscherm als iemand jou iets wil vragen
- Kijk regelmatig iemand aan als je een presentatie geeft
- Wacht totdat je oogcontact hebt, voor je jouw mening geeft

OPDRACHT 3

Vandaag ga je iemand vragen om iets voor jou te doen, in directe bewoordingen.

TOELICHTING

Mensen met een *subassertieve* houding hebben de neiging om hints te geven of indirect te formuleren (het zou fijn zijn als dat en dat gebeurt). Mensen met een *agressieve* houding hebben de neiging om opdrachten te geven, of té direct te formuleren (doe jij dat en dat, jij moet dat en dat voor me doen)

Begin je vraag met:

- Zou je voor mij....
- Ik wil graag dat jij....

Tip 1 bij opdracht 1 : Vermijden is lijden

Zit jij jezelf ook zo dwars als je mensen aan het ontwijken bent, acties uitstelt, confrontaties vermijdt en problemen voor je uitschuift? Kost een hoop energie hè? Bedenk maar eens wat je met al die energie had kunnen doen....

Tip 2 opdracht 1: Gun jezelf een tweede kans

Subassertief geweest? door je aarzeling of onzekerheid laat je een perfect moment voorbij gaan.... Niet erg, probeer het weer!

Te agressief geweest? Het is je weer gebeurd, je hebt te snel gereageerd.... Niet erg, kom er op terug!



IN 40 DAGEN ASSERTIEVER

INDIVIDUEEL COACHINGSTRAJECT ASSERTIVITEIT

IK OVERTREF ME

Bezoekadres
Victorialaan 15,
5213 JG Den Bosch
ikoverfrefme.nl/assertiviteit

CONTACT & INFO

Henk Veenhuysen
088 – 09 05 062
henk@ikoverfrefme.nl

