

Beschrijving modulen Kies Assertief Solidez Maatschappelijk Werk

Module 1 Assertief communiceren

Dit is de basismodule. Om de andere modulen te kunnen volgen, moet je aan deze module hebben deelgenomen.

Je leert in deze module:

- wat assertiviteit is
- welke rechten je hebt in de omgang met anderen
- hoe je echt goed kan luisteren en waarom dat belangrijk is
- hoe je praat vanuit jezelf
- hoe je zegt wat je wilt op een positieve manier

Voor wie: alle mensen die willen leren hoe ze assertiever kunnen zijn en overwegen om zich daar verder in te verdiepen

Aantal bijeenkomsten: 3

Module 2 Assertief gedrag

In deze module leer je je gedrag te veranderen. Als je deze hebt gevolgd weet je beter wat je moet doen om voor jezelf op te komen.

Je leert in deze module:

- hoe je nee zegt op een assertieve manier, zonder je schuldig te voelen
- hoe je kritiek geeft of hoe je ermee kan omgaan als je kritiek krijgt
- hoe je boosheid uit op een assertieve manier en wat je kan doen bij een conflict

Voor wie: deze module is vooral bedoeld voor mensen die het lastig vinden om zich assertief te gedragen en op zoek zijn naar praktische manieren om dat te doen.

Aantal bijeenkomsten: 3

Module 3 Je goed voelen

In deze korte module leer je meer stilstaan bij je gevoel en leer je hoe je jouw gevoel positief kan beïnvloeden.

Je leert in deze module:

- hoe je weet hoe je je voelt
- hoe je kan luisteren naar en handelen vanuit je gevoel
- hoe je je gevoel onder woorden kan brengen
- wat je kan helpen om je goed te voelen

Voor wie: deze module is bedoeld voor diegene die het idee hebben dat ze te weinig aandacht besteden aan hun gevoel of voor degene die willen leren hun gevoel positief te beïnvloeden.

Aantal bijeenkomsten: 1

Module 4 Anders leren denken

Deze module neemt je gedachten onder de loep en leert jou hoe je gedachten je kunnen gaan helpen in plaats van afremmen.

Je leert in deze module:

- hoe je helpende en niet helpende gedachten herkent
- hoe je helpende en niet helpende gedachten maakt
- hoe je gebruik maakt van helpende gedachten in de praktijk

Voor wie: Deze module is heel belangrijk als je misschien wel weet hoe het allemaal zou moeten, maar je het idee hebt dat je gedachten hebt die ervoor zorgen dat je niet voor jezelf opkomt. Je gedachten remmen je te doen wat je wilt. Een voorbeeld hiervan is de gedachte 'iedereen moet mij aardig vinden'.

Aantal bijeenkomsten: 2

Module 5 Aan het werk met je lijf

Om goed voor jezelf te kunnen opkomen is het belangrijk dat je je ontspannen voelt en dat ook je lichaamstaal assertief is. In deze module gaan we ermee aan de gang dit te bereiken.

Je leert in deze module:

- wat lichaamstaal is en waarom het belangrijk is
- hoe je merkt of je ontspannen bent
- hoe je lichamelijk ontspant
- hoe je geestelijk ontspant
-

Aantal bijeenkomsten: 1