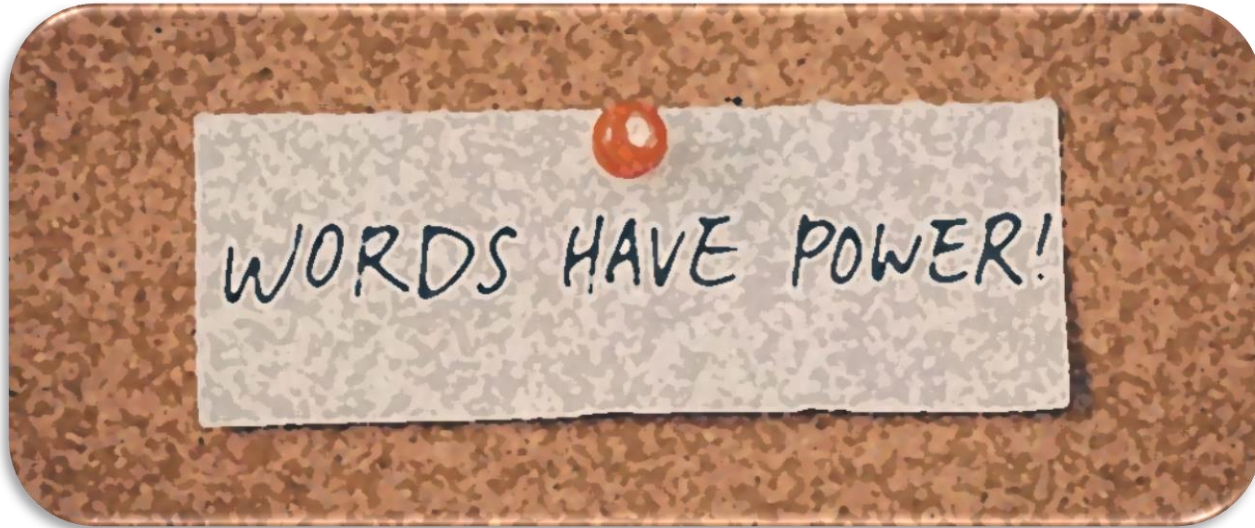


# Assertiviteit



*Diana van der Sanden*  
*Anahid Kirakosian*



## Waarom assertiviteit

- Waarom denken jullie dat het thema assertiviteit belangrijk is?  
(roze post-it)
- Welke link zien jullie tussen het thema assertiviteit en de studenten die jullie coachen?  
(gele post-it)

# Programma

## Introductie assertiviteit

- Definitie assertiviteit
- Wat is assertiviteit niet?
- Waarom is assertief zijn zo moeilijk?
- Waarom is assertief zijn zo belangrijk?
- Hoe kun je assertiever worden?
- Grenzen stellen 1
- Grenzen stellen 2
- Hoe assertief ben jij?

## Assertiviteit en doelgroep ICT/handvaten

- Feedback durven vragen
- Uit je comfort zone treden
- Draagkracht-draaglast analyse
- Eigen casus

# Introductie assertiviteit

# Definitie

In het woord assertiviteit zit het Engelse werkwoord 'to assert (oneself)'. Het betekent jezelf laten gelden, laten horen dat je er bent, voor je mening opkomen.

*Assertiviteit is het uiten van je gedachten, gevoelens en meningen op een directe, eerlijke en gepaste wijze. Je komt op voor je eigen belangen op een manier die bij de situatie past en die zowel respectvol is naar jezelf als naar de ander.*

# Wat is assertiviteit niet?

- ❑ **Subassertief** zijn betekent dat je een onderdanige positie kiest. Je gaat mee in wat de ander wilt, je geeft de ander gelijk. Ongeacht of je het zelf wel of niet eens bent met de ander.
- ❑ **Agressief** zijn wil zeggen dat je heel heftig reageert en verbaal of fysiek geweld gebruikt om je zin door te drijven. Woede-uitbarstingen, dreigementen, schelden zijn voorbeelden van agressief gedrag.
- ❑ **Passief-agressief** betekent dat je doet alsof je het er mee eens bent, maar ondertussen ga je op de een of andere manier dwars liggen. Eigenlijk ben je dus niet eerlijk. Gemene sneren of sarcasme zijn een voorbeeld van passief-agressief gedrag. Iets beloven, maar het niet nakomen of ja zeggen en nee doen ook.



# Waarom is assertief zijn zo moeilijk?

- Angst voor afwijzing
- Angst voor kritiek
- Angst voor conflicten
- Schuldgevoel
- Te hoge eisen aan jezelf stellen
- Jezelf willen bewijzen
- Een te groot verantwoordelijkheidsgevoel

# Waarom is assertief zijn zo belangrijk?

- Door assertief te zijn vergroot je, je zelfrespect
- Door assertief te zijn vergroot je, je zelfvertrouwen
- Assertief zijn zorgt voor een positief beeld
- Door assertief te zijn geef je aan wie je bent
- Door assertief te zijn zorg je voor je gezondheid



# Hoe kun je assertiever worden

## ☐ Pakketje “assertieve zinnen“

### 1. Vaag maar effectief

*Dank voor je verzoek, maar het gaat me niet lukken.*

### 2. Het is niet persoonlijk

*Wat leuk dat je het vraagt, maar op dit moment maak ik doordeweeks even geen afspraken 's avonds.*

### 3. Vraag het me later

*Ik wil dat voor je doen, maar tot het einde van het jaar heb ik geen tijd. Bel me begin januari nog eens.*

### 4. Ik regel iemand anders voor je

*Mij gaat het niet lukken, maar Maaïke kan je hier zeker bij helpen, ik breng je met haar in contact.*

### 5. Blijf het proberen

*Deze data gaan me niet lukken, maar ik vind het leuk om af te spreken. Wil je me nog een aantal suggesties mailen?*

### 6. Last minute actie

*Ik heb nog geen zicht op hoe mijn weekend eruit gaat zien, bel me anders vlak voordat je gaat nog even.*

### 7. Dankbaarheid

*Ik vind het zo leuk dat je aan me denkt hiervoor, sorry dat ik op dit moment niet mee kan werken.*

### 8. Zet ook eens andere hulp in

*Misschien is het leuk als de salesmanagers dit jaar het uitje verzorgen? Dan kunnen zij ook eens beslissen wat we gaan doen.*

### 9. 5-minuten gunst

*Het gaat me niet lukken om naar je evenement te komen, wat ik wel kan doen voor je is het promoten via LinkedIn en in mijn netwerk.*

### 10. Gewoon NEE

*Bedankt, maar dat gaat me niet lukken (en daarna MOND DICHT!)*

### 11. Elegant

*Ik waardeer het ten zeerste dat u me vraagt, maar helaas is mijn tijd al vergeven.*

### 12. Het spijt me zo

*Ik zou echt willen dat ik je kon helpen, maar het gaat me op dit moment echt niet lukken.*

### 13. 'Gebruik' iemand anders

*Ik heb mijn coach (baas, collega's) beloofd dat ik op dit moment even geen nieuwe projecten zou aannemen.*

### 14. Plaats je familie op de eerste plaats

*Oh wat jammer, dat gaat me niet lukken. Mijn dochter moet dan voetballen en ik sla geen wedstrijd over.*

### 15. Ik weet iemand anders

*Ik heb nu gewoon geen tijd. Ik kan je wel iemand anders aanbevelen.*

### 16. Ik ben al bezet

*Ik waardeer het dat je aan me denkt hiervoor, maar mijn agenda is al geboekt die dag.*

### 17. Duidelijk je grenzen aangeven

*Ik zal je vertellen wat ik wel voor je kan doen...*

### 18. Koop tijd

*Ik denk er over na en kom er dan bij je op terug.*

### 19. Zeg niets

*Vraag je af of je echt overal op moet reageren. Soms is even wachten genoeg om het probleem te laten verdwijnen.*

### 20. Spreek uit waar jouw aandacht op dit moment naar toe gaat, zodat ze het wel uit hun hoofd laten je nog ergens voor te vragen

*Mijn zoon heeft de waterpokken, de badkamer wordt verbouwd en ik heb 3 mega deadlines deze week.*

### 21. Ik loop over

*Het heeft niks met jou te maken, maar ik moet nu echt even voor mezelf gaan zorgen. Ik ben bang dat ik anders overloop.*

# Grenzen stellen

- Anderen/studiecoaches mogen niet .....
- Ik heb het recht om te vragen om .....
- Om mijn tijd en energie te beschermen is het geoorloofd om .....
- Tot hier ..... En niet verder!

# Grenzen stellen

Vraag jezelf af: *waarom laat ik iemand over mijn grens gaan?*

Zo kun je opsporen wanneer iemand bij jouw grens is aangekomen en wanneer diegene eroverheen is gegaan.

Nu je weet wat jouw grensmoment is, sta je voor een keuze als deze je tegemoet komt:

- Laat ik mijn grens overschrijden
- Overschrijd ik hem zelf
- Óf kies ik ervoor hem te beschermen?

# Hoe assertief ben jij?

□ Filmpje →

<https://www.youtube.com/watch?v=aXjc6c6ibjk>



# Assertiviteit en doelgroep ICT/handvaten

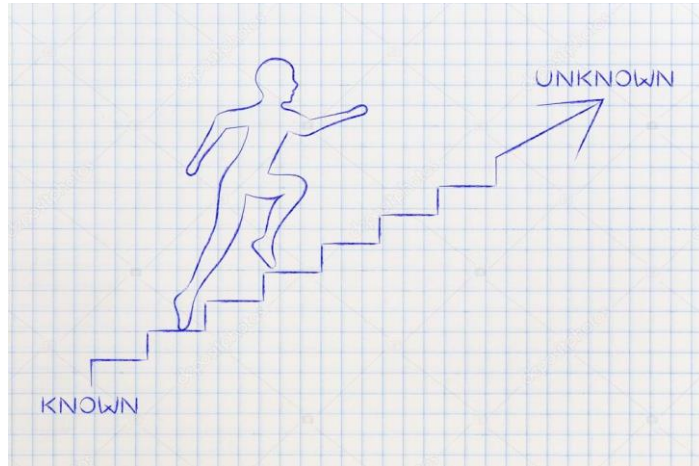
# Feedback durven vragen

1. **Bedenk** wat je precies wilt vragen en eventueel schrijf je je vragen op.
2. **Bepaal** aan wie je iets wilt vragen.
3. **Kondig** aan dat je iets wilt vragen.
4. **Kies** een geschikt moment: nu meteen of later.
5. **Stel duidelijke vragen.** Als je open vragen stel (wat, hoe, waarmee, waardoor, waarom e.d.), krijg je feedback met veel informatie. Als je gesloten vragen stelt, krijg je feedback met eenduidige en bondige informatie.
6. **Luister** naar de feedback en vraag door totdat het helemaal duidelijk voor je is.
7. **Besef** dat de feedback die je krijgt betrekking heeft op je gedrag en je functioneren in een specifieke situatie. Het gaat niet om wie je bent!
8. **Evalueer** de feedback: je hebt weer iets kunnen leren.

# Uit je comfort zone treden

Om uit je comfortzone te stappen zijn twee dingen essentieel:

- ❑ Ontevredenheid over de situatie op dat moment
- ❑ Voldoende zelfvertrouwen om de volgende nodige stap te zetten



# Draagkracht-draaglast analyse



## DRAAGKRACHT

- geestelijke sterkte
- lichamelijke sterkte
- sociale steun
- regelmogelijkheden

## DRAAGLAST

- eisen/ verplichtingen  
(werk, gezin, vrije tijd)
- levensgebeurtenissen
- problemen



# Eigen casus

# Zijn er nog vragen?

