

## Assertiviteitstraining: verloop

De assertiviteitstraining kan **individueel** of in **groep** gebeuren.

Misschien ben je wel gespannen om in groep te werken, doch assertiviteitstraining in **groep** biedt heel wat voordelen:

1) Sociale vaardigheden worden het best aangeleerd in groep.

Deze vaardigheden kunnen best geoefend worden via **rollenspel**, omdat je zo aanvoelt hoe het er in werkelijkheid aan toe zou kunnen gaan.

Door de reacties op je (oefen)gedrag krijg je zicht op het effect ervan op anderen en of dit effect overeenstemt met je bedoelingen.

2) Je vindt het misschien moeilijk om met vreemden te praten.

In een groepstherapie leer je al een stuk van die **drempel te overwinnen**.

3) De leden van de groep hebben allen moeilijkheden, die niet dezelfde, maar wel gelijkaardig zijn als de moeilijkheden die jij ervaart.

In groep praten met mensen die net zo gespannen zijn als jij kan een hele **steun** zijn. Ook het **zich inleven** in anderen wordt op deze manier gestimuleerd.

## Assertiviteitstraining: opdrachten

Een belangrijk onderdeel van de assertiviteitsstraining wordt gevormd door de **huiswerk-opdrachten**.

Dit betekent dat je kan experimenteren met de nieuwe vaardigheden in je eigen omgeving.

Onthoud: '**oefening baart kunst**'!

Deelnemen aan een assertiviteitstraining betekent niet dat je leven plots probleemloos zal verlopen.

Je zal echter wel een manier leren om zelfstandig assertiviteitsproblemen aan te pakken en op dat gebied zal je **een stuk steviger in je schoenen** staan.

Aanvankelijk oefenen we aan de hand van vooraf bedachte standaardsituaties.

Later kan je dan oefensituaties inbrengen uit je eigen leefwereld.

Vanwege de opbouwende aard van het programma, mis je best geen enkele sessie!

**Veel succes toegewenst!**

# ASSERTIVITEITSTRAINING

## SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING

### Doelstelling:

Het ontwikkelen van een assertieve houding. Dit houdt in dat er een aantal sociale vaardigheden besproken en ingeoeft worden. Met als resultaat dat je beter leert omgaan met die situaties waarin je het soms zo moeilijk hebt.

## VEERLE GOEMINNE

Klinisch Psychologe – Seksuologe  
Neurofeedback therapeute

Assertiviteitstraining  
Neurofeedback  
Cognitieve gedragstherapie  
Relatie- en gezinstherapie  
Seksstherapie  
Ontspanningstherapie  
Rationele effectiviteitstraining

Voor vrijblijvende info of afspraak:

0478 95 17 46

[veerlegoed@hotmail.com](mailto:veerlegoed@hotmail.com)

[www.veerle-goeminne.be](http://www.veerle-goeminne.be)

Adres: Het Veen 19 8790 Waregem

**Assertiviteitstraining:  
aanleren van sociale vaardigheden**

- observeren en interpreteren
- luisteren naar wat anderen zeggen
- een kort gesprek voeren (een gesprek aanknopen én gaande houden én afronden)
- uiten van waardering en genegenheid
- iets vragen voor jezelf
- iets weigeren
- reageren op een weigering
- uiten van kritiek
- reageren op kritiek
- reageren op woede
- iets positiefs zeggen over jezelf.

**Resultaat:**

***“ Je minder gespannen en onzeker voelen in de omgang met (vaak belangrijke) anderen, waardoor je als persoon groeit ”***

**Assertiviteitstraining:  
vier basiselementen**

1) Er wordt aangetoond wat het **verschil** is tussen **assertiviteit, subassertiviteit en agressie**.

2) Er wordt geleerd hoe mensen hun **eigen persoonlijke rechten en behoeften en die van anderen kunnen (h)erkennen en accepteren**.

3) **Obstakels** die verhinderen dat je je assertief gedraagt, worden **gereduceerd**.

Voorbeelden van zulke hindernissen of remmende gedachten zijn schuldgevoelens en woede.

4) Er wordt **geoefend** op een **actieve** en levende manier, zodat assertieve vaardigheden zich stap voor stap kunnen ontwikkelen.

Belangrijk is dat jij je goed voelt bij de ontwikkeling van je nieuwe gedrag. Je **eigen inbreng** hierin is dus veel waard!

Het gedrag dat je ontplooit, moet de kans vergroten om de door jou gewenste reacties vanuit de omgeving te bekomen.

Het is dus niet voldoende dat je louter aanwezig bent op de bijeenkomsten.

Er wordt een **actieve inzet** van je gevraagd, omdat je dan pas mag verwachten dat je de assertieve vaardigheden kan aanleren.

**Assertiviteitstraining:  
planmatige aanpak**

Een assertiviteitstraining volgen kan je vergelijken met het **bouwen van een huis**:

1) Eerst moet je een **plan opmaken, je doel stellen**.

Bijvoorbeeld: “Ik wil aan mijn buurvrouw weigeren om een boek uit te lenen. Hoe kan ik dat het best doen?”

2) Wanneer je dat gedaan hebt, kan je aan de **funderingswerken** beginnen, je leert een aantal **basisvaardigheden**.

Deze werken zijn bepalend voor de stabiliteit van je latere constructie. Bijvoorbeeld: stemgebruik, oogcontact, lichaamshouding.

3) Dan kan je starten met **het optrekken van het eigenlijke gebouw**, je leert een aantal **specifieke vaardigheden**.

Belangrijk hierbij is dat je volgens plan en systematisch werkt. Bijvoorbeeld: kritiek geven, iets weigeren.

4) Je huis staat er, nu is er enkel nog de **fijne afwerking** nodig, de **zelfregulatietraining**.

Er wordt nu aandacht besteed aan persoonlijke zaken. Specifieke probleemsituaties uit je eigen leefwereld komen aan bod.