MODULEBESCHRIJVING

Assertief op het werk: niet slikken, niet prikken

Adaptieve module | ~20 min

Bijna alle medewerkers vinden zichzelf assertief (88% volgens recent onderzoek), maar meer dan de helft geeft toe kansen te hebben gemist doordat ze niet voor zichzelf opkwamen. In deze module oefenen deelnemers gezonde assertiviteit aan de hand van de drie houdingen die in een impasse eindigen: manipulatie, vlucht en agressie. Elke houding is herkenbaar aan typische zinnen en heeft een eigen uitweg. Daarbij twee waardevolle verduidelijkingen: het erbij laten is niet vluchten, en boosheid uiten is niet aanvallen.

LEERDOELEN

01 De drie houdingen die in een impasse eindigen (manipulatie van de deugniet, vlucht van de deurmat, agressie van de egel) herkennen aan hun typische zinnen.

02 Assertiviteit toepassen: in de ik-vorm spreken, uw behoeften helder uiten en naar win-winoplossingen zoeken.

03 Het erbij laten onderscheiden van vluchten, en gezonde boosheid die grenzen stelt van agressie.

04 Uit elke impasse komen (open kaart spelen, durven opkomen voor uzelf, uw stress temperen) en assertief blijven, zelfs tegenover artificiële intelligentie (AI).

DOELGROEP

Iedereen die eigen behoeften en meningsverschillen helder wil uitspreken, met respect voor de ander.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Model gluiperd / deurmat / egel (manipulatie / vluchten / agressie) – in de lijn van benaderingen zoals die van Thomas Gordon
- Communiceren in de ik-vorm – klassieke assertiviteitstechniek (verwant aan Geweldloze Communicatie)
- Win-win – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Acuity Training (enquête onder 500 werknemers) – 88% van de medewerkers vindt zichzelf assertief, maar 55% geeft toe kansen te hebben gemist omdat ze te weinig voor zichzelf opkwamen
- Metafoor “gluiperd / deurmat / egel” (manipulatie / vluchten / agressie) – in de lijn van het werk van Thomas Gordon
- Wetenschappelijke studies naar assertiviteit (verpleegkundigen en leidinggevenden) – verband tussen assertiviteit en minder burn-out
- Eiko Suzuki et al., “Relationship between assertiveness and burnout among nurse managers”, Japan Journal of Nursing Science (2009, 172 leidinggevende verpleegkundigen): een hogere assertiviteit hangt samen met minder burn-out – het risico daalt met 26% per 10 punten extra assertiviteit