

Assertiviteitstest: kom jij op voor jezelf?

Zet een kruisje bij het antwoord dat voor jou passend is

- **eerder juist** indien je meestal op die manier handelt
- **eerder onjuist** indien je slechts zelden op deze manier handelt

		eerder juist	eerder onjuist
1	Ik zeg vaak ja als ik eigenlijk nee wil zeggen		
2	Ik verdedig mijn rechten zonder deze van anderen over het hoofd te zien		
3	Ik verberg liever wat ik denk als ik de groep niet ken		
4	Ik ben nogal autoritair en beslist		
5	Ik werk liever met tussenpersonen dan rechtstreeks		
6	Ik deins er niet voor terug kritiek te uiten en de mensen te zeggen wat ik denk		
7	Ik durf niet weigeren wat men mij vraagt		
8	Ik ben niet bang om mijn opinie te geven ten opzichte van "vijandige" gesprekspartners		
9	Bij een heftige discussie verkies ik mij op de achtergrond te houden en toe te kijken hoe het verloopt		
10	Ik ben vaak "tegendraads"		
11	Het valt mij moeilijk om naar anderen te luisteren		
12	Bij een bijeenkomst met vrienden regel ik het zo dat ik vooraf over "roddels" beschik		
13	Ik schenk anderen vertrouwen en domineer ze niet		
14	Ik ben schuchter en ik ben geblokkeerd als men mij aanspreekt		
15	Ik ben praatzaam en ik onderbreek anderen zonder het zelf te beseffen		

Wil jij deelnemen aan een assertiviteitstraining?

Kijk snel op www.komopvoorjezelf.be voor de komende data of mail naar info@coachjan.be

16	Als men het niet met me eens is, zoek ik een realistisch compromis op basis van wederzijdse overeenstemmingen		
17	Ik verkies kaarten op tafel te spelen		
18	Ik heb neiging om een beslissing te nemen		
19	Ik volg een raadgeving op		
20	Over het algemeen laat ik zien hoe ik ben zonder mijn gevoelens te verbergen		
21	Ik word zelden van mijn stuk gebracht		
22	Ik trek profijt uit de ruzies van anderen		
23	Ik ben in staat mezelf te zijn en tevens aanvaard te blijven		
24	Als ik niet akkoord ga, durf ik het te zeggen, men luistert naar mij		
25	Ik draag er zorg voor anderen niet lastig te vallen		
26	Ik kan moeilijk een standpunt innemen en kiezen		
27	Ik hou er niet van alleen te staan met mijn opinie		
28	Ik ben niet bang om risicovolle uitdagingen aan te gaan		
29	Conflicten uitlokken is efficiënter dan spanningen verminderen		
30	Ik ben open om anderen zelfvertrouwen te geven		
31	Ik kan luisteren en onderbreek anderen niet		
32	Ik ben niet bang om te verwoorden wat ik voel		
33	Ik kan mensen bij mijn ideeën betrekken en ze er tevens toe overhalen		
34	Ik heb het moeilijk om mijn spreektijd te beperken		
35	Ik kan, als het moet, ironisch zijn		

Wil jij deelnemen aan een assertiviteitstraining?

Kijk snel op www.komopvoorjenzelf.be voor de komende data of mail naar info@coachjan.be

36	Ik verkies observeren boven deelnemen		
37	Ik hou me vaak op de achtergrond		
38	Ik maak mijn bedoelingen niet te snel bekend		
39	Ik schok mensen door wat ik zeg		
40	Ik speel met de anderen om te bekomen wat ik wil		

Verwerking

Geef een punt bij de vragen waarop je “eerder juist” hebt geantwoord. De totale score per kolom geeft de neiging tot een bepaalde houding weer.

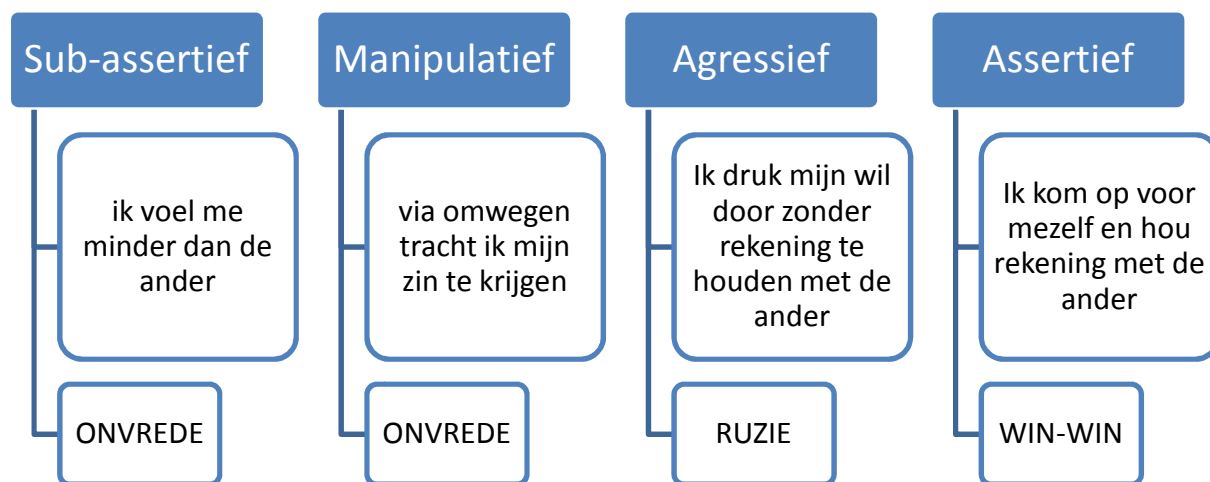
Sub - assertieve houding	Aanvallende houding	Manipulatieve houding	Assertieve houding
1	4	3	2
7	6	5	8
14	10	9	13
18	11	12	16
19	15	22	17
25	21	29	20
26	28	30	23
27	34	33	24
36	35	38	31
37	39	40	32
Totaal : /10	Totaal : /10	Totaal : /10	Totaal : /10

Wil jij deelnemen aan een assertiviteitstraining?

Kijk snel op www.komopvoorjenzelf.be voor de komende data of mail naar info@coachjan.be

Betekenis

Kom jij op voor jezelf en op welke manier? Hieronder lees je de betekenis van jouw score.



Sta jij op een sub-assertieve, een manipulatieve of een agressieve manier in relatie met de ander? **Dan is deze assertiviteitstraining iets voor jou.**

De assertiviteitstraining bestaat uit 3 dagdelen waarbij we theorie en praktijk samen brengen. Daarna volgt er een periode van enkele weken waarbij je via email reminders ontvangt. Dit zijn emails met een stukje theorie, een oefening, een citaat, of een doordenkertje. Op die manier blijf je bewust en onbewust verder oefenen op assertiviteit.

Thema's die aan bod komen:

- Wat is positieve assertiviteit?
- Zelfvertrouwen als basis van assertief gedrag
- Het kwaliteitenspel
- Leren nee zeggen
- Ken je eigen blinde vlekken
- Hoe baken jij je eigen territorium af?
- De IK-boodschap
- Feedback geven, positieve of negatieve
- Kritiek geven en krijgen, een model
- Hoe omgaan met je gevoelens?
- Tonen dat je kwaad bent
- Hoe ga je om met iemand die woedend is?
- ...

Wil jij deelnemen aan een assertiviteitstraining?

Kijk snel op www.komopvoorjezelf.be voor de komende data of mail naar info@coachjan.be

Meer informatie?

Het glazen plafond

Assertiviteit & “opkomen voor jezelf” is een groeiproces.

Soms ervaar je struikelblokken in je groeiproces waarbij je niet goed weet hoe je deze kunt overbruggen, het spreekwoordelijke “glazen plafond”.

Een coach kan je helpen om nieuwe inzichten te verwerven. Aarzel niet om contact op te nemen. We bekijken samen hoe we ermee verder gaan.

Over de trainer

Jan Jacobs **geeft training in communicatieve vaardigheden** aan individuen of aan groepen zodat de **interpersoonlijke relaties verbeteren**, dit leidt tot meer **succes in het werk** en **intenser geluk in het leven!**

Daarnaast helpt hij mensen terug rust en evenwicht te vinden in het leven, en op nieuwe manieren te kijken naar de werkelijkheid. Dit doet hij in zijn praktijk in Mechelen.

Als docent geeft hij mensgerichte vakken (communicatie, samenwerken, groepsdynamica, ...) in een hogeschool in Gent.



Aarzel niet om contact op te nemen:

Jan Jacobs

Gsm: +32 0)477 98 37 37

Web: www.komopvoorjezelf.be
www.coachjan.be

Email: info@coachjan.be

Wil jij deelnemen aan een assertiviteitstraining?
Kijk snel op www.komopvoorjezelf.be voor de komende data of mail naar info@coachjan.be