



## Training Feedback en Assertiviteit

Feedback is onmisbaar als je met anderen samenwerkt. Je geeft een boodschap of je mening over het gedrag of de prestaties van een ander. Helaas wordt het geven van feedback door veel mensen als lastig ervaren. Het lijkt een 'noodzakelijk kwaad' waar op momenten geen ontkomen aan is. En dat is jammer, want wie feedback ziet als een kans om te leren, heeft voortdurend de mogelijkheid om zich te ontwikkelen.

Het is de kunst om er voor open te staan, de signalen op te pikken en te bepalen welke feedback nuttig is om te vertalen naar acties. Echter, om de ander feedback te geven is lef, moed en een bepaalde mate van assertiviteit nodig.

Assertiviteit is opgebouwd uit verschillende aspecten die te maken hebben met gedrag, houding, zelfbeeld en zelfbewustzijn. Het is meer dan 'nee'-zeggen, zoals de meeste mensen denken. Het uiten van je wensen of je gevoel is zeker zo belangrijk. Maar hoe doe je dat precies? Feedback en Assertiviteit trekken samen op. Zo ook in deze dynamische en praktische training, waarin interactie en leuke werkvormen centraal staan.



De training 'Feedback en Assertiviteit' is een aanzet om beter rechtop te blijven, om op een respectvolle manier op te komen voor jezelf, te zeggen wat je denkt of vindt, zonder daarbij je omgeving schade of geweld aan te doen.



Bekensteyn Training & Coaching verzorgt maatwerktrainingen, coachingstrajecten en workshops die passen binnen het palet van mens, gedrag en communicatie.

De trainingen zijn gericht op het vergroten van persoonlijke effectiviteit. Daarnaast biedt Bekensteyn teamcoaching en coachingstrajecten voor individuele medewerkers op het gebied van competentieontwikkeling en arbeidsmobiliteit.

Bekensteyn Training & Coaching houdt rekening met kansen, mogelijkheden, beperkingen en aandachtspunten van medewerker en organisatie. Afgestemd op de context waarbinnen de organisatie acteert, uitgaande van de werkelijkheid en behoeften van alledag. Professioneel, onderhoudend, luchtig en praktisch!

### Open inschrijving 28 April 2017:

#### Onderwerpen die o.a. bod komen:

- Referentiekader en aannames;
- Feedback geven en ontvangen;
- Feedback en Feedforward;
- Assertiviteit;
- Assertief, subassertief en agressief;
- Houding, zelfbeeld en eigenwaarde;
- Empathie: aanvoelen en invoelen;
- Het stellen van grenzen;
- Omgaan met weerstand en kritiek;
- Omgaan met waardering.

#### Doelgroep:

- Iedereen die verbetering wil aanbrengen in persoonlijke vaardigheden en meer bewust wil leren communiceren.

#### Groepsgrootte:

- Voor het bereiken van optimaal resultaat hebben kleine groepen de voorkeur;
- Maximum aantal van 8 deelnemers.

#### Certificering:

- Na afloop: een bewijs van deelname.

#### Wanneer:

- 28 april van 9:30 uur – 16:00 uur [inloop vanaf 9:00 uur].

#### Locatie:

- Bekensteyn Training & Coaching  
Dorpstraat 16<sup>F</sup>  
5504 HH Veldhoven

#### Prijs:

- € 379,- [ex. BTW]
- Uitgebreide lunch, koffie en thee inbegrepen!

#### Inschrijving of meer informatie:

- Inschrijven voor deze training is mogelijk via [info@bekensteyn.nl](mailto:info@bekensteyn.nl).
- Voor meer informatie, bel gerust: 040.7600065 of 06.40858141



## COMMUNICATIEVE WEERBAARHEID



## SOLLICITEREN



## EFFECTIEF COMMUNICEREN



## WEERSTAND en BEGELEIDING



## OPSTARTEN als LEIDINGGEVENDE



## WEERSTAND en BEGELEIDING



U vindt ons ook op Social Media

