










VUISTREGELS GROEIEN IN ASSERTIVITEIT

1. Alleen als je 'neen' een 'neen' is, kan je 'ja' een 'ja' zijn
2. Veranderen vraagt inzicht, moed, geduld en inspanning
3. ACTIE = REACTIE = FEEDBACK
4. Bewaar evenwicht tussen Geven én Vragen
5. Doe wat je zegt en zeg wat je doet
6. Oefen met BERG, VVVV, LSD en SOFTEN
7. Alleen wie grenzen stelt, schept ruimte en tijd
8. Pak je angsten aan, net als je dromen
9. Durf je persoonlijke grenzen te verleggen



 Denken	 Willen / Voelen	 Communiceren	 Handelen
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ken je grondrechten 2. Wees alert en houd je hoofd koel 3. Vermijd negatieve gedachten 4. Denk proactief en win - win 5. Je hoeft niet iedereen aardig te vinden 6. Beoefen zelfrelativering 7. Zie de ander als spiegel, minder als doelwit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beheer(s) je impulsen en emoties 2. Niet de omstandigheden bepalen je gevoel wel hoe je er op reageert 3. Ken en cultiveer je eigen waarden, wensen, passies en doelen 4. Hou voeling met het Kind-in-jezelf 	<p>[Verbaal]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eerst begrijpen dan begrepen worden 2. Hanteer BERG (beschrijf situatie, uit je emotie, verklaar je reactie, vraag het gewenste) Hanteer LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen) 3. Gebruik meer IK- dan JIJ – boodschappen <p>[Nonverbaal]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hanteer SOFTEN (smile, open gesture, forward lean, touch, eye contact, nod) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oefen in spontaneïteit en initiatiefname 2. Creëer en bewandel je eigen koers 3. Stuur jezelf consequent bij 4. Spiegel je A – idolen 5. Walk your talk 6. Doe aan sport 7. Oefen progressief: (1) veilig (2) uitdagend (3) moeilijk 8. Hanteer VVVV (vermijd -, vervang -, voed +, volhard +)

[WERKSPECIFIEK]

 Agenda	 Baas	 Telefoons	 E-mails	 Conflicten
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zeg 'Ja' tegen jouw prioriteiten 2. Schakel anderen in 3. Parkeer ongeplande verzoeken 4. Geef onverwachte bezoekers niet zomaar voorrang 5. Zeg 'ns 'nee' tegen een verzoek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanteer LSD 2. Vraag SMART doelen 3. Vraag jaarlijks FG 4. Communiceer je ambities 5. Durf feedback te geven 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beperk ze 2. Creëer een filter 3. Houd gesprekken kort en doelgericht 4. Durf deze van de haak te leggen of uit te zetten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verstuur er minder 2. Helderere 'subject-line' 3. Schrijf kort, to the point, gestructureerd 4. Behandel je mail direct volgens DDDD (Doen–Dateren–Delegeren – Dumpen) 5. Je hoeft niet op elke mail onmiddellijk te reageren 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elk conflict is een groeikans 2. Hou je bij de zaak en tijd 3. Keep it cool 4. Wees de beste luisteraar 5. Onderken belang van ander 6. Minder verwijtpolitiek meer zelfkritiek 7. Expliciteer je eigen visie, belang en verwachting 8. De 'samen-geest' het meest 9. Doordrukken als het moet 10. Vermijden het minst 11. Toegeven bij ongelijk