**Lesopdracht Assertiviteit**



|  |
| --- |
| Muziek die je zelfvertrouwen bevordert. Wat zegt de wetenschap?**Muziek met diepe tonen of een flinke bas-lijn wisten de deelnemers zo een krachtige boost in hun zelfvertrouwen te geven – die geen enkele andere soort muziek kon evenaren**. Hun onzekerheid verdween als het ware even, of ze kregen een nog groter gevoel van ‘kunnen’.**Nog wonderlijker: toen de deelnemers daarop een reeks liedjes met diepe (bas)tonen te horen kregen, bleek dat één nummer voor iedereen het grootste effect opleverde…** ‘We Will Rock You’ van Queen kwam als onbetwiste winnaar uit de bus van meest-zelfvertrouwenboostend-nummer. Hét nummer om te luisteren in een moment van zwakte, volgens de wetenschap: |

We hebben nu een aantal situaties gespeeld en je hebt kunnen nadenken over jouw reacties.

Schrijf een korte zelfreflectie waarin je uitlegt hoe het zit met jouw assertiviteit:

1. Geef je assertiviteit een cijfer en leg dit kort uit.
2. Voel jij je grenzen goed als je met anderen bezig bent?
3. Neig je eerder naar subassertief of naar agressief gedrag.
4. Welke gedachten & gevoelens spelen bij jou een grote rol in je reacties? (denk aan angst voor afwijzing, te hoge verwachtingen van anderen, sterk plichtsbesef, geen eenling willen zijn, te veel begrip voor de beweegredenen van anderen, je in een hoek gezet voelen, je niet gezien voelen, ….)