

2.1 Assertiviteit en zelfstandigheid

Oriëntatie

Misschien heb je wel eens gehoord van assertieve mensen. Assertief zijn betekent dat je voor jezelf opkomt, je eigen mening durft te zeggen en je gevoelens durft te uiten. Als je assertief bent, bepaal je zelf wat je doet en goed of slecht vindt. Je laat je hierbij niet beïnvloeden door wat anderen van je denken (of door wat je denkt dat anderen van je denken). Omdat je zelf keuzes maakt en beslissingen neemt, ben je ook verantwoordelijk voor je eigen gedrag.

Assertief reageren betekent meestal dat je redenen noemt waarom je niet wilt dat iets op een bepaalde manier gebeurt.

Leerdoelen

Na deze les:

- weet je wat de term assertiviteit betekent;
- weet je hoe je assertief moet reageren;
- je kent de voor- en nadelen van assertief gedrag in je werk.

Voordelen en nadelen van assertief gedrag

Assertief gedrag kan heel verschillende reacties oproepen, van bewonderend tot afwijzend.

De voordelen van assertief gedrag kunnen zijn:

voordelen

- dat je invloed kunt uitoefenen;
- dat je je eigen mening kunt geven;
- dat je jezelf kunt zijn.



Figuur 2.1

De nadelen kunnen zijn:

nadelen

- dat mensen je niet aardig vinden;
- dat je conflicten kunt krijgen;
- dat anderen liever uit je buurt blijven.

Je eigen mening geven

Assertief zijn heeft te maken met je eigen mening zeggen. Hieronder staan een aantal punten die belangrijk zijn als je je eigen mening wilt geven.

belangrijke tips

- Zorg dat je de juiste informatie hebt.
- Denk goed na voor je iets zegt en hoe je het zegt.
- Als het kan, begin dan met een inleidende zin: 'Ik wil graag een opmerking maken over ...'
- Hou voor ogen wat je duidelijk wilt maken, dwaal niet af.
- Maak niet te lange zinnen.
- Word niet persoonlijk of kwaad, blijf altijd rustig!
- Gebruik zo weinig mogelijk woorden die twijfel of onzekerheid uitdrukken. Niet 'Ik geloof', maar 'Ik vind' en ook niet 'Het is misschien een idee', maar 'Ik stel voor'.
- Laat altijd merken dat je luistert.
- Luister naar de argumenten van een ander en geef daar antwoord op.
- Zorg dat niemand een ander in de rede valt.

De klanten van tegenwoordig zijn assertief. Daarom is het goed na te denken over je eigen gedrag en houding. Dit kun je doen naar aanleiding van een oefensituatie.

Opdracht 2.1

Assertief reageren

Bedenk een situatie uit de praktijk waarin je niet assertief genoeg hebt gereageerd. Beschrijf deze situatie.

Vorm groepjes en bereid een rollenspel voor. Kies hiervoor één situatie uit. Bedenk hoe je wel assertief kunt reageren.

Opdracht 2.2

Oefensituatie

Je loopt stage op een middelgroot loonbedrijf. De introductie verliep prima. De bedrijfsleider, die ook je stagebegeleider is, leidde je rond en de eerste dag verliep prettig. Je verheugt je erop binnenkort met je collega's op karwei te gaan, vooral omdat ze een aardig uitgebreid machinepark hebben.

De tweede dag kom je op het bedrijf en ze vragen je de telefoon aan te nemen en de boodschappen op telefoonmemo's te noteren. Je hebt het razend druk met de telefoon en in het begin vind je het best wel leuk. Maar na drie dagen begin je je toch zorgen te maken. Je was vanaf de eerste dag zeker dat er massa's leuke werkzaamheden op je lagen te wachten. Maar je weet ook zeker dat als je niets zegt je de hele stage bij de telefoon zult zitten



Figuur 2.2

- a Werk samen met een klasgenoot precies uit wat je gaat doen om een afwisselender taak te krijgen. Bereid met z'n tweeën voor hoe je dat gaat aanpakken en bedenk hoe de reactie van de bedrijfsleider kan zijn. Zet stap voor stap op papier wat je gaat zeggen of doen. Denk daarbij aan wat je over assertiviteit hebt geleerd.
- b Vergelijk jullie uitkomst met die van je klasgenoten en kies met je groep de beste oplossing.