Opdracht 8 – training assertiviteit

|  |  |
| --- | --- |
| Assertief | In staat zijn om voor zichzelf op te komen |
| Lastig | Moeilijk |
| Zelfvertrouwen | gevoel dat je niemand anders nodig hebt om te bereiken wat je wilt |
| Herkennen | door horen of zien weer weten wie iemand is of wat iets is |
| Opkomen voor jezelf | Je mening durven geven |
| Veilig | Zonder gevaar |
| Onzichtbaar | Wat je niet kunt zien |
| Bescheiden | Niet verwaand / geen kapsones, niet groot of veel, je voelt je niet beter dan de ander |
| Kapsones / hoogmoedig | Je beter voelen dan iedereen |
| Het tekort | De hoeveelheid die ontbreekt |
| Bieden | Geven |
| De vergadering | Bijeenkomst voor overleg |
| Verwachten | Waarvan je denkt dat het in de toekomst gebeurt |
| Grenzen aangeven | Aangeven wat je wilt of niet wilt |
| Het initiatief | Voorstel of handeling waarmee je iets in gang zet |
| Het risico | Gevaar voor schade of verlies |
| Het facet | Onderdeel van een situatie |
| Het inzicht | Dat je iets begrijpt |
| Overtuigen | met argumenten bereiken dat (iemand) gelooft dat iets is zoals je het voorstelt |
| Onderdanig | Nederig |
| Confronteren | Iemand laten zien wat diegene heeft gedaan, maar wat diegene liever niet zou willen weten |
| Concreet | Wat je kunt zien |
| Toepassen | Gebruiken |
|  |  |