

Leergang De Kracht van Assertiviteit

Wat werkt wel (en wat niet) bij grenzen aangeven



Niet doen

Alles inslikken 'om de sfeer goed te houden'

Pas iets zeggen als je ontploft

Je mening verpakken met 'misschien, eigenlijk, toch'.



Wat wél werkt

Check je gevoel: 'Wat wil ik aangeven?'

Schrijf je zin uit (kort, duidelijk, zonder sorry)

Gebruik de 'Ik-boodschap':
"Ik merk dat..."

communicatiehelden.nl

Grenzen aangeven is geen afstand nemen.
Het is juist verbinding zoeken.
Vanuit jezelf.

Ik-laag

Jezelf serieus nemen

Ruimte innemen zonder uitleg

Weet: grenzen aangeven is zorg dragen, ook voor de ander

Teamlag

Spreek onderlinge grenzen uit; wat verwachten we van elkaar?)

Normaliseer 'nee zeggen' in het team. Accepteer dit zonder doorvragen (en zonder non-verbale communicatie die boekdelen spreekt.)

• Professioneler door training •

• Professioneler door

• Professioneler door