

Assertion i hverdagen og under konflikten

Assertion er en adfærdsmetode til at få større gennemslagskraft og til at blive bedre til at få sagt det, du mener. For mange er det svært at sige nej, fx at sige fra til en arbejdsopgave, som simpelthen ikke kan nås i dag, uden at svaret bliver misforstået eller opfattet negativt. På samme måde kan det også være svært at sige ja.

Når du er assertiv i konfliktsituationer, øger du din personlige gennemslagskraft og dine muligheder for at opnå en vinder-vinder udgang på konflikten.

Formålet med kurset er at

- Genkende forskellige adfærdsformer
- Forstå de assertive adfærdsformer
- Lære de verbale og nonverbale elementer der indgår i den assertive adfærd
- Anvende den assertive adfærd i hverdagen
- Anvende den assertive adfærd under konflikter

Kurset er et to-dages internat, hvor der veksles mellem teori og praktiske øvelser.