

# Assertiviteit en weerbaarheidstrai ning

**Duur** 4 dagdelen of maatwerk

**Resultaat** Getuigschrift  
Zone.college

**Assertiviteit – het vermogen om op een constructieve manier voor jezelf op te komen in je werk en privéleven – en weerbaarheid – het vermogen om veerkrachtig te zijn in het omgaan met uitdagingen, tegenslagen en stressvolle situaties – zijn vaardigheden die iedereen wel kan gebruiken. En het mooie is: het is te leren. Deze cursus van Zone.college is daar helemaal op afgestemd.**

**Voor wie**

Voor medewerkers die zich willen ontwikkelen in assertiviteit en weerbaarheid.

## Programma

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is assertiviteit?;
- Hoe beïnvloeden je gedachten jou gevoel en gedrag?;
- Communicatie en assertiviteit;
- Doelen stellen;
- Praktijkoefeningen;
- Sociale vaardigheden;
- Assertiviteitstest;
- Huiswerkopdrachten.

### Aanvullende informatie

De ideale groepsgrootte is 6-8 personen.

## Investering

We verzorgen de cursus bij bedrijven. Samen met de opdrachtgever worden het exacte programma, de duur en de locatie bepaald. Na een persoonlijk gesprek bieden we een offerte op maat aan.

Wat houdt een incompanycursus van Zone.college in?

- Werken op basis van bedrijfsspecifieke en persoonlijke leerwensen en -doelen.
- Kennis en expertise toepassen op de thema's en processen in de organisatie.
- Meerdere medewerkers tegelijk scholen en gezamenlijk hun kennis naar een hoger niveau brengen.
- Trainen met eigen materialen (indien mogelijk op de werkplek) en werken aan de hand van bestaande bedrijfsprocessen.
- Van en met elkaar leren: een positieve, verbindende ervaring voor het hele team.

Voor actuele subsidies, bekijk ons [overzicht met financiële regelingen](#) voor particulieren en bedrijven.

## Meer informatie en aanmelden

Bezoek [www.zone.college](http://www.zone.college) voor de geplande startdata en het online aanmeldformulier.

Direct advies? Neem contact op met team Groei.zone via [contact@zone.college](mailto:contact@zone.college) of **088 0 26 20 703**



Scan de QR-code om naar website te gaan

[Bekijk de opleiding](#)

## Disclaimer

Wijzigingen in prijs en/of aanbod voorbehouden.