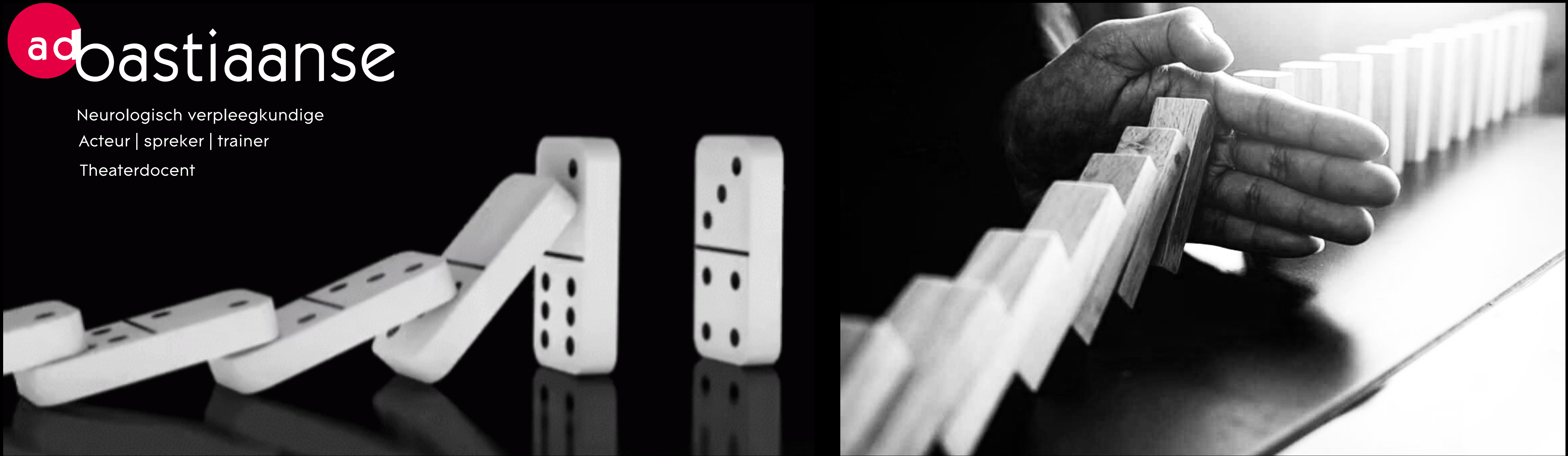


adoastiaanse

Neurologisch verpleegkundige

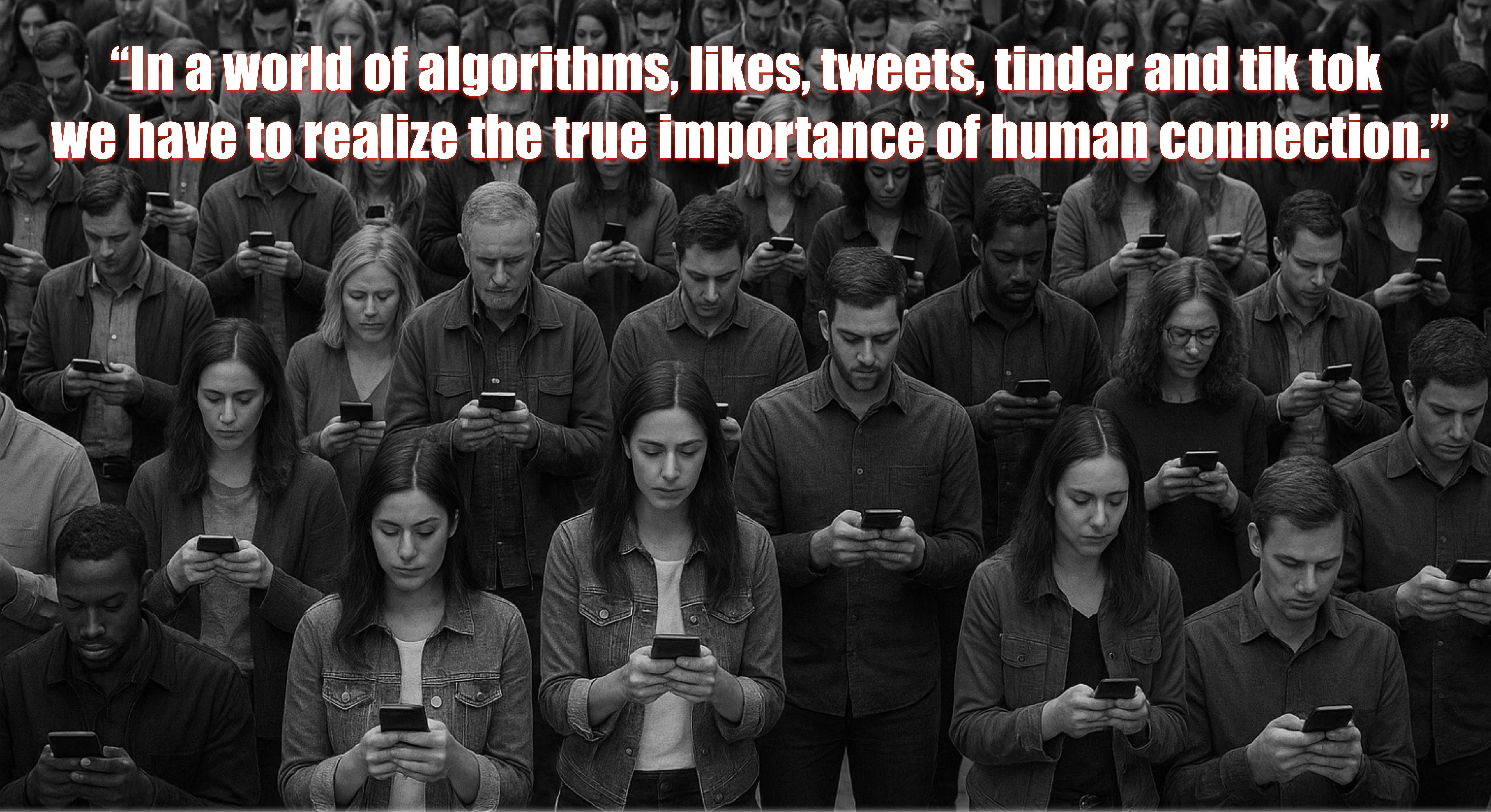
Acteur | spreker | trainer

Theaterdocent

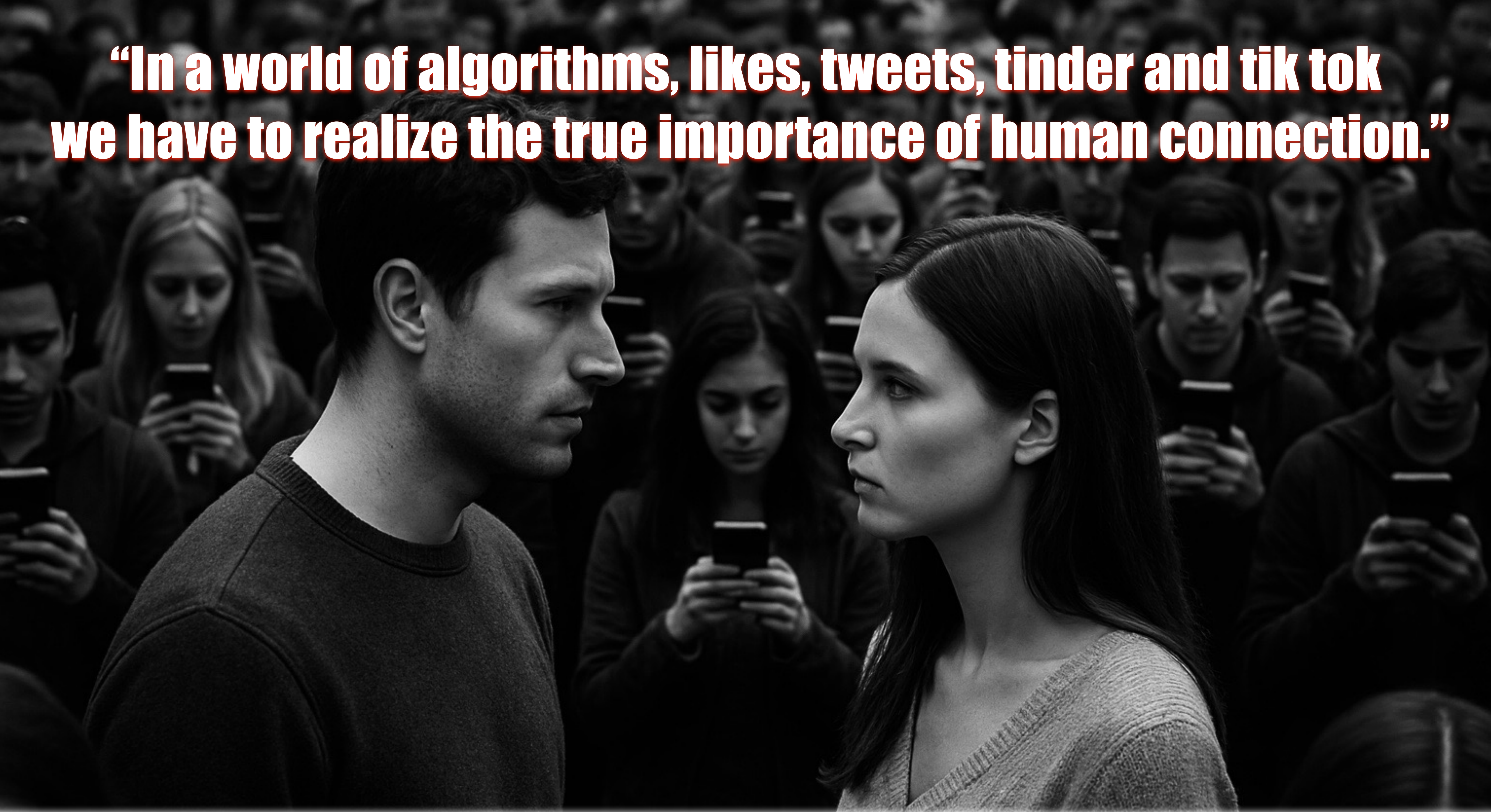


Welkom bij
de kunst van
assertiviteit en grenzen stellen

“In a world of algorithms, likes, tweets, tinder and tik tok we have to realize the true importance of human connection.”



“In a world of algorithms, likes, tweets, tinder and tik tok we have to realize the true importance of human connection.”





**de
dynamiek
van het verschil !!**

Waarom is “het stellen van grenzen” zo belangrijk?

 **het voorkomt frustratie, boosheid of verdriet**

 **het vermindert stress en uitputting**

 **het verhoogt je zelfvertrouwen**

 **het verbetert je relatie met de ander**

 **het vergroot je handelingsperspectief**

 **het versterkt je professionaliteit**

Assertiviteit

“voor jezelf opkomen met respect voor de ander”



Kenmerken subassertief gedrag

Mentaal

afwachtend zijn
zaken uit handen geven
veel toegeven aan anderen
dichtklappen bij weerstand
zaken uit handen laten glippen

Verbaal

in algemene termen spreken (men - je - het bedrijf - het beleid)
omslachtig zijn (als de ander je verzoek weigert of een andere mening heeft)

Nonverbaal

gebogen houding
weinig oogcontact
schouders naar voren
naar beneden kijken (ogen neergeslagen)

Kenmerken agressief gedrag

Mentaal

snel kwaad worden

niet of slecht luisteren

anderen voortdurend in de rede vallen

Verbaal

moraliserend of oordelend spreken (“minachtend”)

voortdurend en te nadrukkelijk het woord “ik” gebruiken

vaak snerende opmerking maken om de ander onderuit te halen

Nonverbaal

te luidkeels praten / schreeuwen

intimiderende gebaren (met je vinger wijzen)

met de vuist op tafel slaan om je punt kracht bij te zetten

dreigende, fysiek houding (naar voren gericht / veel te dichtbij komen)

Kenmerken assertief gedrag

Mentaal

initiatief nemen

duidelijke mening geven

durven om te weigeren of “nee” zeggen

grenzen stellen (“tot zover en niet verder”)

irritaties op tactvolle wijze onder woorden brengen / ventileren

Verbaal

herhaaldelijk gebruik van het woord “ik”

de reactie van de ander samenvatten en terugkoppelen (“begrijp ik dat je”)

Nonverbaal

actief luisteren naar anderen

duidelijke en verstaanbare stem

duidelijk oogcontact met anderen houden (ook bij weerstand)

actieve houding (rechttop staan of zitten, schouders ontspannen, hoofd op)

6 praktische, fysieke tips voor meer assertiviteit







- 1** zet je beide benen stevig op de grond
- 2** breng je stem omlaag
- 3** spreek met korte zinnen
- 4** haal rustig en diep adem
- 5** maak duidelijk oogcontact
- 6** spreek vanuit **IK** en zeg **NEE !!**





**Vroeger was het
helemaal niet
zo moeilijk
om “nee”
te zeggen.**

Nee zeggen tegen een ander is **Ja** zeggen tegen jezelf !!

-  Je zegt **“nee”** tegen een vraag, niet tegen een persoon.
-  Zeg **“nee”** met respect voor de ander.
-  Zeg ook **“nee”** op non verbaal niveau.
-  Zeg **“nee”** en niet **“liever niet”**.
-  Gun jezelf wat bedenktijd.
-  Gebruik geen excuses.
-  Wees consequent !!



NEE!!

Spelregels

eens = links

0:30

oneens = rechts

voorbeeld

Ik vind mezelf voldoende assertief !!

Stelling 1

eens = links

0:30

oneens = rechts

**Al dat gezeur tegenwoordig over
“grensoverschrijdend gedrag”,
we moeten gewoon tegen
een stootje kunnen !!**

Stelling 2

eens = links

0:30

oneens = rechts

**Grensoverschrijdend gedrag is altijd
de volledige verantwoordelijkheid
van diegene die de grens
overschrijdt !!**

Balans tussen energiebronnen en stressfactoren

Waar krijg jij energie van?

Waar raak jij gestrest van?



Ben jij in balans?



Gebeurtenis



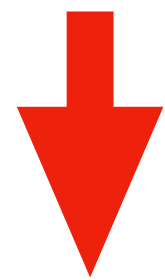
Gevoel



Gedachten



Gedrag



Gevolg

Opdracht - bespreken van praktijkcasus

Iedereen loopt kris kras door de ruimte.

Er klinkt muziek.

Zodra de muziek stopt, schudt je de hand van diegene die het dichtst bij je staat.

Met hem of haar bespreek je een casus.

Er zijn 3 korte casussen op papier gezet.

Elk duo kiest een casus van stapel 1 of 2 of 3.

Er is 15 minuten gesprekstijd.

Terugkoppeling plenair.

Gebeurtenis



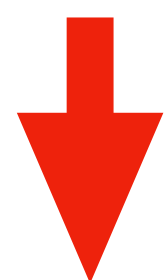
Gevoel



Gedachten



Gedrag



Gevolg

Opdracht - bespreken van praktijkcasus

15:00

Gebeurtenis



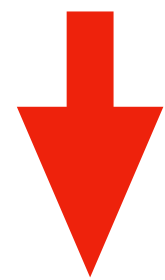
Gevoel



Gedachten



Gedrag



Gevolg

Casus 1 - praktijkvoorbeeld Hart voor Brabant

Tijdens het 8-weken consult bij de jeugdverpleegkundige op het consultatiebureau valt het op dat een moeder erg gespannen is. Ze geeft aan dat haar baby te weinig slaapt en constant huilt.

Ze heeft online gelezen over reflux en vraagt om medicatie (maagzuurremmers). Maar er zijn op dit moment te weinig signalen om aan een (zure) reflux te denken.

De moeder vertelt emotioneel dat ze zeker weet dat dit wel het geval is en dreigt zelf naar de huisarts te gaan of het ziekenhuis te bellen. Ze wordt erg boos in de spreekkamer en eist dat er meteen actie wordt ondernomen.

Gebeurtenis



Gevoel



Gedachten



Gedrag



Gevolg

Casus 2 - Praktijkvoorbeelden Kraamzorg

- Een vader op de kraamafdeling vraagt hoelang je pauze hebt.
- Een vader geeft je een briefje waarop hij allerlei taken voor jou heeft opgeschreven.
- Een kraamheer roept de kraamverzorgende of zij even koffie kan inschenken voor het bezoek.
- Op het aanrecht vind je een kookboek met daarin briefjes voor dag 1, dag 2, dag 3 etc.

Gebeurtenis



Gevoel



Gedachten



Gedrag



Gevolg

Casus 3 - Praktijkvoorbeelden Kraamzorg

- Iemand geeft je de sleutel van de voordeur mee, zodat het gezin 's ochtends uit kan slapen en als je binnenkomt ligt er een lijstje met schoonmaak taken voor jou op tafel.
- Een cliënt zonder rijbewijs vraagt of je mee naar het ziekenhuis kan rijden, omdat ze haar medicatie is vergeten.
- Je wordt gevraagd of je nog langer kunt blijven, omdat de papieren van de au pair niet op tijd rond zijn waardoor die er in de kraamweek nog niet beschikbaar is.



**Wat
gaan we**

vanaf morgen doen?



**3 tips
voor meer**

weerbaarheid !!

De oorsprong van ons geconditioneerde gedrag - deel 1



Stop met na-apen !!

<https://www.youtube.com/watch?v=meiU6TxysCg>

De oorsprong van ons geconditioneerde gedrag - deel 1



Stop met na-apen !!

[https://www.youtube.com/watch?v= OBlgSz8sSM](https://www.youtube.com/watch?v=OBlgSz8sSM)

De oorsprong van ons geconditioneerde gedrag - deel 1



Stop met na-apen !!

<https://www.youtube.com/watch?v=nojWJ6-XmeQ>

Samenvatting

Iedereen die werkzaam is binnen het VSV en de Geboortezorg Boxmeer moet:

a. sociaal zijn

b. z.n. spreken (Bijzonder Zelfverzekerd Nederlands)

c. diploma “Assertiviteit” hebben

d. motiverend kunnen werken



adoastiaanse

acteur | spreker | trainer | dagvoorzitter

www.adbastiaanse.nl

**Ik wens jullie veel
plezier & vertrouwen**