

Assertief Optreden

In deze training krijg je praktische handvatten om jezelf steviger te presenteren, om beter voor jezelf op te komen en om meer vast te houden aan je wensen en prioriteiten.



Je merkt dat je je soms te gemakkelijk laat leiden door wat een ander wil en daarbij niet voldoende voor jezelf opkomt. Ga je weleens situaties uit de weg terwijl dat misschien helemaal niet nodig is? Wil je jezelf met meer stevigheid presenteren en beter vasthouden aan je wensen en prioriteiten? Dan is deze training een waardevolle stap in je ontwikkeling. Je leert de ander tegemoet komen zonder je eigen belangen uit het oog te verliezen. In deze training krijg je in korte tijd veel praktische handvatten om je assertiviteit naar een hoger niveau te brengen.

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.295,-
Aantal locaties	17

Unieke voordelen



- ✓ Jouw praktijksituatie als uitgangspunt
- ✓ Je versterkt jezelf als professional
- ✓ Begeleiding door een ervaren gedrags- en communicatietrainer

Resultaat



- ✓ Je brengt je mening duidelijk naar voren en geeft aan wat je wilt en bedoelt
- ✓ Je krijgt inzicht in overtuigingen en gedachten die je belemmeren of ondersteunen
- ✓ Je leert problemen en conflicten niet uit de weg gaan, maar juist op te lossen
- ✓ Je neemt eerder initiatieven en bent actiever betrokken bij situaties in je organisatie
- ✓ Je profileert jezelf sterker en vergroot je zelfvertrouwen

Doelgroep



Iedereen die beter voor zichzelf wil opkomen, bewuster wil optreden en assertiever gedrag wil vertonen.

Programma



Dag 1:

- Inzicht krijgen in eigen gedrag en optreden
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Waardigheid en vaardigheid in meer zelfvertrouwen
- Herkennen van non-verbaal gedrag
- Overtuigend je mening geven
- Grenzen stellen, 'nee' zeggen

Dag 2:

- Belemmerende overtuigingen omzetten in ondersteunende overtuigingen
- Effectief feedback geven en ontvangen
- Verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag
- Omgaan met lastige gesprekken en conflicthantering
- Praktijksituaties en -voorbeelden
- Persoonlijke actieplan

Studiewijze



Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven en maken het voor de trainer helder wat de leerwensen van de groep zijn.

Bijeenkomsten

Je verkent je eigen kwaliteiten en belemmeringen en leert daardoor je assertiviteit te ontwikkelen. De praktijkopdrachten, praktijksimulaties en uitwisselen van ervaringen zijn hierbij zeer waardevol.

Persoonlijke aandacht

De trainer geeft persoonlijke aandacht en stelt de vraagstukken van jou en je medecursisten centraal. Daarnaast wissel je onderling ervaringen uit waardoor je van en met elkaar leert. Samen kom je tot handvatten toegespitst op jouw situatie.

Blended learning

Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens een klassikale bijeenkomst meer tijd over om te leren van elkaar. Na de training houd je één jaar toegang tot de rijke online leeromgeving ter verdieping en naslagwerk.

Groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en waardevolle discussies te voeren.

ICM-certificaat

Na afronding van de gehele training ontvangt je het ICM-certificaat.

Plaats & data



De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 2 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de zogenaamde Virtual Classroom.

Volg je liever een langer en intensiever traject voor meer borging van het aangeleerde gedrag? Bekijk dan de training [Assertief Optreden in 4 maanden](#).

De opleiding wordt gegeven in juni 2026, augustus 2026, september 2026, oktober 2026, november 2026, januari 2027, februari 2027, april 2027, juni 2027, augustus 2027 en oktober 2027.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: dinsdag, woensdag, vrijdag of maandag
Alkmaar	Dag: maandag of woensdag
Amsterdam	Dag: maandag, vrijdag, woensdag of dinsdag
Apeldoorn	Dag: woensdag of maandag
Arnhem	Dag: maandag, dinsdag, woensdag of vrijdag
Breda	Dag: vrijdag, maandag, woensdag of dinsdag
Den Bosch	Dag: woensdag, dinsdag, maandag of vrijdag
Den Haag	Dag: dinsdag, woensdag, vrijdag of maandag
Eindhoven	Dag: vrijdag, dinsdag, maandag of woensdag
Enschede	Dag: maandag of woensdag
Groningen	Dag: vrijdag, maandag, dinsdag of woensdag
Heerenveen	Dag: woensdag of maandag
Maastricht	Dag: maandag of woensdag
Roermond	Dag: maandag of woensdag
Rotterdam	Dag: maandag, dinsdag, woensdag of vrijdag
Utrecht	Dag: woensdag, dinsdag, maandag of vrijdag
Zwolle	Dag: vrijdag, dinsdag, maandag of woensdag

Investingering



De investering bedraagt € 1.295,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/assertief-optreden/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.