

Hand-out bij activiteit 16: Word assertief!

1. Denk terug aan een situatie waarin je niet vastberaden genoeg was.

Wat gebeurde er? _____

Wat deed je? _____

Hoe voelde je je? _____

2. Bedenk nu hoe je in de toekomst beter met een zelfde soort situatie om kunt gaan. Schrijf het antwoord op en oefen het. Als het mogelijk is om in een groep te werken, doe dan een rollenspel en/of simulatie van de mogelijke toekomstige gebeurtenis.

3. Denk terug aan een moment dat je heftig of afgressief was in je communicatie/reactie

Wat gebeurde er? _____

Wat deed je? _____

Hoe voelde je je? _____

4. Bedenk nu hoe je in de toekomst beter met een zelfde soort situatie om kunt gaan. Schrijf het antwoord op en oefen het. Als het mogelijk is om in een groep te werken, doe dan een rollenspel en/of simulatie van de mogelijke toekomstige gebeurtenis.

Resources: 1. Adapted from: Emotional Intelligence, Daniel Goleman (revised January 28, 2003).

2. Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute