**Handouts**

|  |  |
| --- | --- |
| Title of activity | *Ben ik assertief?* |

|  |
| --- |
| ASSERTIVITEIT VOORBEELDFORMULIER |
| *Beschouw een gegeven situatie en analyseer deze hieronder op basis van de verschillende antwoorden die je kunt geven.*  *Situatie*  *Mijn vriend blijft mijn boeken lenen en geeft ze nooit terug.*  *Aggressieve Reactie*  *Jouw antwoord:*  *Ik zal je nooit meer een andere lenen!*  *Positief resultaat:*  *Ik zou mijn boeken niet kwijtraken.*  *Negatieve gevoelens:*  *Ik voel me slecht omdat ik de gevoelens van mijn vriend zou kunnen kwetsen of zelfs een waardevolle relatie zou kunnen verliezen door een simpel boek.*    *Onderdanige/Passieve Reactie*  *Jouw antwoord:*  *Ik zal het negeren.* *Het is maar een boek.*  *Positief resultaat:*  *Ik houd mijn vriend tevreden.* *Hij heeft het boek en zal geen klacht van mij horen.*  *Negatieve gevoelens:*  *Ik ben mijn boeken kwijt en dat kost me geld.* *Ik heb ze ook nodig als naslagwerk maar nu kan ik ze niet gebruiken.*    *Assertieve Reactie*  *Jouw antwoord:*  *Ik heb je verschillende van mijn boeken geleend en ik leen je er graag nog meer uit.* *Ik begrijp dat je misschien niet genoeg tijd hebt gehad om ze te lezen.* *Ik gebruik ze vaak als naslagwerk en ik heb ze terug nodig.* *Ik stel het op prijs als je ze snel terugbrengt nadat ik ze aan je heb gegeven.*  *Positief resultaat:*  *Mijn vriend begrijpt nu dat ik de boeken terug wil en ik mag mijn vriend houden.*  *Negatieve gevoelens:*  *Ik voel me nu goed, maar ik begrijp dat assertief zijn moed, planning en vaardigheid vereist.* |

|  |
| --- |
| ASSERTIVITEITSFORMULIER |
| *Beschouw een gegeven situatie en analyseer deze hieronder op basis van de verschillende antwoorden die je kunt geven.*  *Situatie:*     |  | | --- | |  |   *Aggressieve Reactie*   |  |  | | --- | --- | | *Jouw reactie* |  | | *Positief resultaat* |  | | *Negatieve gevoelens* |  |     *Onderdanige/Passieve Reactie*     |  |  | | --- | --- | | *Jouw reactie* |  | | *Positief resultaat* |  | | *Negatieve gevoelens* |  |   *Assertieve Reactie*   |  |  | | --- | --- | | *Jouw reactie* |  | | *Positief resultaat* |  | | *Negatieve gevoelens* |  | |