**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* |  |

 |