

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

<i>Jouw reactie</i>	
<i>Positief resultaat</i>	

<i>Negatieve gevoelens</i>	
----------------------------	--

Onderdanige/Passieve Reactie

<i>Jouw reactie</i>	
---------------------	--

<i>Positief resultaat</i>	
---------------------------	--

<i>Negatieve gevoelens</i>	
----------------------------	--

Assertieve Reactie

<i>Jouw reactie</i>	
---------------------	--

<i>Positief resultaat</i>	
---------------------------	--

<i>Negatieve gevoelens</i>	
----------------------------	--

