

Assertief Optreden

Grenzen stellen, je mening geven, je makkelijker uitspreken en met meer zelfvertrouwen communiceren. Daar werken we in deze training samen met jou aan.



Je bent net geconcentreerd aan het werk wanneer aan je gevraagd wordt om ergens over mee te denken. Of een collega met meer zeggenschap vraagt je om iets te doen, maar je hebt twijfels over de aanpak. Hoe zeg je 'nee' zonder bot over te komen? En hoe spreek je je uit als je een andere mening hebt of als iets niet goed loopt, ook als dat spannend voelt? In de training Assertief Optreden leer je grenzen stellen en met zelfvertrouwen te zeggen wat je wilt en vindt, zonder de relatie met de ander te schaden. Na afloop sta je steviger in je schoenen, zowel in werk- als privésituaties.

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.295,-
Aantal locaties	17

Unieke voordelen



- ✓ Direct impact op werk en privé
- ✓ Iedere dag toepasbaar
- ✓ Begeleiding door een ervaren gedrags- en communicatietrainer

Resultaat



- ✓ Je zegt 'nee' zonder schuldgevoel
- ✓ Je geeft je grenzen aan en blijft kalm in spannende situaties
- ✓ Je maakt duidelijke en realistische werkafspraken, die passen bij jouw agenda en verantwoordelijkheden
- ✓ Je geeft makkelijker feedback, ook waar het schuurt
- ✓ Je brengt je mening duidelijk naar voren en geeft aan wat je wilt en bedoelt
- ✓ 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, en met zelfvertrouwen én oog voor de relatie eigen doelen wil bereiken.

Programma



Dag 1: Stevig staan

Je ontdekt wat jou tegenhoudt om je uit te spreken en hoe je dit positief beïnvloedt.

- Wat assertiviteit écht is (niet te zacht, niet te hard)
- Inzicht in belemmerende overtuigingen en patronen
- Werken aan zelfvertrouwen, van binnenuit
- Beter luisteren, minder aannames
- Non-verbale assertiviteit: wat straalt je uit?

Je oefent met herkenbare (werk)situaties, zodat je het meteen voelt en toepast.

Dag 2: Duidelijk communiceren

Je past alles toe op situaties die jij lastig vindt.

- Grenzen aangeven en nee zeggen, zonder schuldgevoel
- Feedback geven en ontvangen
- Omgaan met spanning en conflict
- Sturen in gesprekken, ook onder druk
- Assertief blijven met behoud van de relatie

Je werkt met je eigen casussen en krijgt persoonlijke feedback, waar je meteen verder mee kunt.

Studiewijze



Intake

Vóór de training begint, neem je een moment voor jezelf: wat wil je anders doen in je werk en/of in je privéleven? Op een digitaal intakeformulier beschrijf je waar je nu tegenaan loopt en wat je wilt leren. Je trainer leest mee, waardoor je tijdens de training persoonlijke feedback krijgt.

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.

Oefenen in de eigen praktijk

Tussen de trainingsdagen door blijf je in beweging. Met korte, gerichte, online modules verdiep je je inzicht en oefen je direct in de praktijk. Na de training houd je één jaar toegang tot de rijke online leeromgeving ter verdieping en naslagwerk.

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.

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 november 2026, januari 2027, februari 2027, april 2027, juni 2027, augustus 2027, oktober 2027, december 2027, februari 2028 en april 2028.

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

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

Investering



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.

Hoe zeg ik nee tegen collega's zonder schuldgevoel?

Je zegt nee zonder schuldgevoel door je grens duidelijk en respectvol aan te geven, zonder jezelf uitgebreid te hoeven verdedigen. Benoem eerlijk wat wel en niet mogelijk is en bied eventueel een alternatief als dat past. Schuldgevoel ontstaat vaak vanuit de overtuiging dat je anderen altijd moet helpen. Tijdens de training Assertief Optreden leer je zulke gedachten herkennen en vervangen door overtuigingen die helpen om je grenzen te bewaken en de samenwerking goed te houden.

Hoe kan ik beter voor mezelf opkomen op het werk?

Voor jezelf opkomen begint met bewustwording van je eigen wensen, grenzen en behoeften. In de training Assertief Optreden leer je om deze op een duidelijke en respectvolle manier uit te spreken. Je ontwikkelt vaardigheden om gesprekken met meer zelfvertrouwen te voeren, ook in lastige situaties.

Hoe geef ik mijn mening zonder onzeker over te komen?

Je mening overtuigend geven begint met vertrouwen in jezelf en heldere communicatie. Door rustig te spreken, duidelijk te formuleren en je te richten op de inhoud van je boodschap, kom je zelfverzekerder over. De training Assertief Optreden helpt je om onzekerheid te verminderen en met meer overtuiging je standpunt te delen.

Hoe helpt assertiviteit bij het geven van feedback?

Assertiviteit zorgt ervoor dat je feedback op een open, respectvolle en duidelijke manier kunt geven. Je leert gedrag bespreekbaar te maken zonder de ander aan te vallen en tegelijkertijd ruimte te houden voor een gelijkwaardig gesprek. Hierdoor verbetert de samenwerking en los je misverstanden sneller op.

Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen in gesprekken en vergaderingen?

Zelfvertrouwen groeit door oefening, voorbereiding en positieve ervaringen. Tijdens de training Assertief optreden leer je effectiever communiceren, steviger in gesprekken te staan en met meer vertrouwen deel te nemen aan overleggen en vergaderingen. Zo durf je vaker je mening te geven en kom je krachtiger over.

Hoe zien de bijeenkomsten eruit als ik 'Assertief optreden' online volg?

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

Kan ik 'Assertief optreden' voor meerdere collega's binnen mijn organisatie organiseren?

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.