

ASSERTIVITEIT

De 'ik boodschap' in vier stappen:

<p>1. Spreek je gevoelens uit. Door open te zijn over wat voor effect het gedrag van de ander op je heeft maak je jezelf meer zichtbaar zonder dat je daarmee een oordeel geeft over het gedrag van de ander. De ander zal daarmee meer ontvankelijk zijn voor jouw beleving.</p>	<p>ik schrik er van wanneer jij..... of ik word er blij van wanneer jij.....</p>
<p>2. Benoem het gedrag van de ander dat bij jouw deze gevoelens teweeg brengt. Je beschrijft dus het gedrag van de ander zo feitelijk mogelijk zonder een interpretatie van dat gedrag te geven of een oordeel te velgen over die ander of zijn gedrag.</p>	<p>.....zo hard praat..... ofzo een glimlach op je gezicht laat zien.....</p>
<p>3. Beschrijf wat de gevolgen van het gedrag van de ander voor jou is en/of wat voor ideeën dat gedrag van de ander bij jou oproept.</p>	<p>.....dan denk ik dat je boos bent en word ik bang. ofdan ik dat je blij bent en ook blij bent met mij.....</p>
<p>4. Zeg wat je van de ander wil. Op deze manier ben je duidelijk voor de ander en weet die wat jij in de toekomst van hem verwacht. Hierover kan dan ook eventueel ook nog een gesprek ontstaan over of die ander kan/wil voldoen aan jouw voorstel.</p>	<p>Ik wil graag dat je minder luid praat. of ik wil graag dat je dit vaker doet.</p>