

voor volwassenen

# Firda



## Assertiviteit

Heb je tijdens je werk vaak contact met collega's? Dan is het belangrijk dat je duidelijk en overtuigend kunt communiceren, zowel in wat je zegt als in hoe je je gedraagt. Het is ook goed om voor jezelf op te komen en zelfvertrouwen te hebben. Het helpt als je je mening kunt uitleggen en weet waar jouw overtuigingen en gedachten vandaan komen.

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen? Of heb je moeite om je standpunten duidelijk over te brengen? Heb je het gevoel dat mensen regelmatig over je heen lopen en dat je niet serieus wordt genomen? Dan is deze training iets voor jou. Het doel van de training is vooral het ontwikkelen van zelfvertrouwen in de samenwerking met anderen.

Je gaat aan de slag met thema's zoals:

- onderdanig, assertief of agressief?
- niet-assertief reageren, wat levert dat op?
- assertief gedrag: van interactie naar actie

In overleg kunnen er vaardigheden of competenties aan de lesstof worden toegevoegd.

Kun je daarnaast wel wat bijscholing gebruiken op het gebied van digitale vaardigheden? Op de website van [Digivaardig](#) in de zorg vind je alles over digitale vaardigheden. Doe een zelfscan en ontdek hoe goed jouw digitale vaardigheden al zijn. Daarnaast kun je de basisvaardigheden leren die iedereen in de zorg nodig heeft.

### Volwassenenonderwijs

#### Scholingskosten

op aanvraag (maatwerk)

#### Duur

In overleg

#### Resultaat

bewijs van deelname

#### Lesmoment

overdag, avond

#### Leervorm

cursus

#### Locatie

Incompany

### Meer informatie



# maatwerktraject

## Startdata

Incompany incompany (in overleg)

## Kosten

Scholingskosten op aanvraag (maatwerk)  
Prijs Op basis van offerte  
BTW vrijgesteld

Wij maken een offerte op maat. De opleidingsadviseur neemt hiervoor contact op. De student heeft een laptop nodig om te werken in onze digitale omgeving.

## Meer informatie

Actuele informatie over bijvoorbeeld toelatingseisen, startdata, kosten en onderwerpen vind je op onze website [www.firda.nl/volwassenen](http://www.firda.nl/volwassenen).

# Firda

voor volwassenen

## Studielast

Het lesmoment en de leeruren worden in overleg met de opdrachtgever bepaald.

## Leeruren

in overleg met de organisatie

## Lesmoment

in overleg met de organisatie

## Contact

Tel: 058-233 99 66

E-mail: [volwassenen@firda.nl](mailto:volwassenen@firda.nl)

Copyright © 2025 Firda