Ken jezelf!

Je staat al 3 kwartier in de file. In je achteruitkijkspiegel zie je een grote auto, die langs de file rijdt op de pechstrook. Die auto is nog 50 m van je verwijderd.

Wat voel je?  .

Wat doe je? .

Hoe reageer je? .

Een collega is ziek. De ploegbaas vraagt je om hem op je vrije dag te vervangen.

Wat voel je? .

Wat doe je? .

Hoe reageer je? .

Welk type ben jij?

**niet-weerbaar weerbaar in de aanval**

subassertief assertief agressief

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Afbeelding met zoogdier, gras, staand, klein  Automatisch gegenereerde beschrijving Afbeelding met gras, buiten, zoogdier, veld  Automatisch gegenereerde beschrijving  Konijn Hert  Afbeelding met reptiel, slang, gras, buiten  Automatisch gegenereerde beschrijving  Slang | Afbeelding met vogel, uil, buiten, staand  Automatisch gegenereerde beschrijving  Wijze uil | Afbeelding met gras, zoogdier, leeuw, buiten  Automatisch gegenereerde beschrijving  Leeuw |
| KARAKTER | | |
| Je kan niet voor jezelf opkomen.  Je hebt te weinig respect voor jezelf.  Je slikt alles in, je laat alles over je heen komen. | Je kan voor jezelf opkomen.  Je hebt respect voor jezelf en voor de ander.  Je zegt het op een rustige en respectvolle manier. | Je komt enkel voor jezelf op.  Je hebt weinig of geen respect voor de ander.  Je spuwt het uit, gebruikt scheldnamen, vloekt, … |
| GEDRAG | | |
| Klein stemmetje of stil  Ineengedoken  Zenuwachtig | Normale stem  Gecontroleerd  Rustig | Harde, luide stem  Wilde gebaren  Boos |

Opdrachten

Hoe reageer je als je een agressieve persoon bent? (Leeuw)

Hoe reageer je als je een assertieve persoon bent? (Wijze uil)

Hoe reageer je als je een subassertieve persoon bent? (Konijn, hert, slang)

Je staat in de winkel in de rij. Het is jouw beurt. Een andere klant steekt je voorbij.

Agressief .

Assertief .

Subassertief .

Je werkt met twee aan een klus. Je collega laat jou al het zware werk doen.

Agressief .

Assertief .

Subassertief .

Een collega is ziek. De ploegbaas vraagt je om hem op je vrije dag te vervangen.

Agressief .

Assertief .

Subassertief .

Jij bent de jongste op het werk. De rotkarweitjes zijn altijd voor jou.

Agressief .

Assertief .

Subassertief .