

ASSERTIEVER ANTWOORDEN

Vaak reageer je op anderen met standaard en soms ondoordachte reacties. Misschien ben je bang dat anderen zich ongemakkelijk zullen voelen of verrast worden als jij anders dan anders handelt. Ze weten immers hoe jij doorgaans reageert.

Neem 3 personen in gedachten die jij kan verrassen met een assertief antwoord. Bereid voor wat je gaat zeggen.

PERSOON 1

Handwritten mark

Naam van persoon 1

Welke respons van jou verwacht hij/zij?

In welke situatie wil je anders op hem/haar reageren?

Hoe zou je willen reageren, en wat zou je dan zeggen?

Hoe zouden zij reageren?

evalueer



PERSOON 2



Naam van persoon 2

Welke respons van jou verwacht hij/zij?

In welke situatie wil je anders op hem/haar reageren?

Hoe zou je willen reageren, en wat zou je dan zeggen?

Hoe zouden zij reageren?

evalueer



PERSOON 3

Handwritten mark

Naam van persoon 3

Welke respons van jou verwacht hij/zij?

In welke situatie wil je anders op hem/haar reageren?

Hoe zou je willen reageren, en wat zou je dan zeggen?

Hoe zouden zij reageren?

evalueer

