

# ASSERTIEVE COMMUNICATIE

Assertiviteit is een duur woord voor zelfvertrouwen en voor jezelf durven opkomen. Wie assertief is, neemt geen blad voor de mond, maar laat tegelijkertijd anderen in hun waarde. Een globale definitie van het begrip is: iedereen - inclusief jezelf - met respect behandelen en dat uiten in de verbale en non-verbale communicatie.

In de praktijk betekent dit het uitspreken van je gevoelens, je gedachten en je mening.

De inhoud van deze avond kunnen we samenvatten als volgt:

- Verhoog je eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Je eigen communicatiestijl leren kennen en aanpassen aan je gesprekspartner
- Communiceren kun je leren: ik-boodschappen, directe communicatie, communicatietechnieken
- Assertief en overtuigend overkomen in een professionele omgeving
- Je visibiliteit verhogen en je projecten kenbaar maken

Inge Provost is logopediste, psychotherapeute en trainingsdocente. Na een ruime ervaring in het behandelen van leerstoornissen breidde zij haar kennis uit door het volgen van een opleiding Integratieve Psychologie.

In 1994 kwam ze via de gemeenschappelijke interesse betreffende het brein in contact met Bernard Lernout. Via hem leerde ze de Mind Map® methode van Tony Buzan kennen, volgde een train de trainer en is nu zelf ook Buzan Licensed Instructor.

Zij werkt sinds een vijftiental jaar als zelfstandig consulente en trainingsdocente met als thema's: Mind Mapping® en Radiant Thinking, Snel en efficiënt lezen, Visieontwikkeling, Breinvriendelijk Levenslang Leren, Assertiviteit en communicatie, Emotionele Intelligentie, Omgaan met weerstand en veranderingen, Efficiënt presenteren, Stressbeheer, Persoonlijke organisatie, Gendersverschillen...

<http://www.brainconsult.be/over-inge/>