

Hoe verder ?

Hieronder diverse mogelijkheden die je verder kunnen helpen om je assertiviteit verder te blijven 'voeden' en ontwikkelen

- Sta regelmatig stil bij jezelf en denk en voel even na
 - Houdt hiervoor bijvoorbeeld een dagboek bij met succesverhalen. Dat hoeft natuurlijk niet dagelijks: een keer per week bewust reflecteren en hierover in je dagboek schrijven maakt al het verschil.
 - Je kunt ook een vast moment in de week of maand in je agenda zetten. Om dan - net als in de terugkombijeenkomst - even terug te blikken en vooruit te blikken.
 - Een mindfulnessstraining, mediteren e.d. kan je ook helpen om bewust te worden hoe het met je is, hoe je in je vel zit, wat je bezig houdt / dwars zit.
 - Meditatieve activiteiten als breien, mandala's inkleuren, tuinieren e.d. kunnen je hierbij ook helpen
- Maak een plan van aanpak – zie de andere bijlage
- Bedenk concrete acties en SPRING !
- Betrek je eigen omgeving actief
 - Denk aan je partner, vriend(in) of een collega
- Blijf erover praten met anderen
- Lees af en toe iets over communicatie en assertiviteit
 - Dat kan een artikel zijn in een tijdschrift, op het internet of een boek. Regelmatig relevante teksten lezen helpt je om bewust te blijven van het onderwerp én helpt je om jezelf te blijven ontwikkelen.
 - Je kunt er ook voor zorgen dat je vanzelf regelmatig relevante informatie aangeboden krijgt door je te abonneren op een Nieuwsbrief of Facebookpagina van bijvoorbeeld
 - www.psychologiemagazine.nl
 - www.albertsonnevelt.nl
 - www.sochicken.nl
 - www.365dagensuccesvol.nl
 - www.loopjezelfbeter.nl
 - www.omdenken.nl
 - www.ingelize.nl
- Je kunt je ook laten informeren en inspireren door lezingen bij te wonen, documentaires te bekijken of filmpjes op YouTube, TEDtalks, www.ted.com etc.
- Volg eens een onlinetraining of maak gebruik van een van de apps
 - Zie <http://www.loopjezelfbeter.nl/mediatheek/apps> voor een overzicht van relevante onlinetrainingen
- Maak gebruik van reminders / memo's
 - Je flap met doelen ergens ophangen
 - Je actieplan op een zichtbare plaats neerleggen
 - Zet je complimenten voor je eigen assertieve acties op post-its en plak die op je spiegel of op een andere plaats

- Je persoonlijke aandachtspunt op een memo op je spiegel, koelkastdeur, toiletdeur of
- Je stressballetje
- Een talisman die je bij je draagt
- Volg een andere training of cursus
 - Zie www.Gooihetindegroep.nl waar alle groepen in deze groepen te vinden zijn
 - of daag jezelf uit bijvoorbeeld middels www.toastmasters.nl
- Beloon jezelf voor je assertieve acties
 - Doe bijvoorbeeld 5 euro per assertieve actie in een potje en trakteer daarmee jezelf op een gegeven moment
- Gun jezelf individuele ondersteuning middels regelmatig klankborden met
 - iemand uit je vriendenkring / eigen netwerk
 - een coach of hulpverlener zoals een maatschappelijk werker, psycholoog, haptonoom, bedrijfsmaatschappelijk werker etc. Ik kan je daarin de weg wijzen. Mail of bel me gerust hbaeten@versawelzijn.nl / 06 – 128 218 93
-
-