

Assertiviteitstest

Vink de antwoorden aan die op jou van toepassing zijn	ja	Neen
Ik durf tegen mijn manager zeggen als ik te veel werk heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als een collega werk doorschuift dat niet tot mijn taken behoort, durf ik dit weigeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan makkelijk werkmails en werkinfo tijdens het weekend of vakantie negeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als mijn baas vraagt om overuren te doen, durf ik weigeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf protesteren als vakantie geweigerd wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als de baas 2 minuten voor het einde van de dag dringend werk geeft, zeg ik neen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vraag op het werk hulp als ik het nodig heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf mensen aan te spreken als hun gedrag mij stoort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als collega's voor mijn bureau staan te kletsen, durf ik vragen om dit elders te doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf het zeggen als sigarettenrook van iemand mij stoort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het makkelijk om met onbekenden een praatje te maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf nee zeggen als men mij iets onredelijks vraagt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef in een vergadering makkelijk en overtuigd mijn mening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf nee zeggen tegen een bedrijfsevenement na de uren waar ik geen zin in heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf mijn collega aanspreken over haar/zijn onaangename lichaamsgeur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg er iets van als iemand voordringt in de winkel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg er iets van als men mij stoort in mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf vrienden vragen welke competenties ik heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf tegen mijn baas te vertellen wat mij stoort in mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet direct wat ik moet zeggen in gesprekken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf tegen mijn collega vertellen wat mij aan haar/zijn gedrag ergert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg in gezelschap meestal als eerste iets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het makkelijk om opslag te vragen aan mijn leidinggevende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf in groep uitleg te vragen bij onduidelijkheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik durf als ik te laat kom gerust vooraan gaan zitten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg er iets van als men in de bioscoop tegen mijn stoel schopt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me redelijk op mijn gemak als ik voor een groep moet spreken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zelf overvol in werk zit, durf ik werk doorschuiven naar collega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als een collega moppen of opmerkingen maakt die me storen, durf ik dit zeggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tel het aantal ja's en nees:

Zelfs al heb je maar 2 ja's, ook dan is deze oefening zinvol. De bedoeling is dat je stilstaat bij: wat kan ik (niet) doen of (niet) zeggen zonder dat ik me schuldig hoeft te voelen of verwijten hoeft te vrezen.

Zoek bij elke nee voorbeelden uit je werk of privé zodat je makkelijker tijdens de online gesprekken technieken krijgt om dit anders of vanuit verschillende invalshoeken te bekijken.

Dit helpt je om **los te laten, nuanceren, vergeven of milder te zijn. Of het helpt je om net je punt krachtiger te verwoorden** zodat men jou wel begrijpt.



Voorbeelden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....