

# Speelse werkvormen

## Subassertief, assertief en agressief

## *subassersief*

**Doel:** De verschillen tussen subassertief, assertief en agressief ervaren en oefenen met assertief gedrag.

**Vorm:** Tweetallen, kring, hoefijzer.

**Groeps grootte:** Ten hoogste 16 personen

**Acteur:** Varianten zonder en met acteur.



**Voorbereiding:** Uitleg subassertief, assertief en agressief. Feed-backregels.

Voorbeelden van de drie verschillende boodschappen.

*Subassertief:* Jij hebt altijd aanmerkingen op mijn werk, ik doe het ook nooit goed.

*Assertief:* Ik vind het niet prettig dat je nu ongevraagd verbeteringen in mijn werk hebt gemaakt. Ik voel me nu niet serieus genomen. Ik stel het op prijs als je me de volgende keer vraagt of ik feed-back wil hebben.

*Agressief:* Jij weet ook altijd alles beter, houd je commentaar toch eens voor je.

**Opdracht 1:** Alle cursisten bedenken een grens die ze willen stellen aan een ander.

Bijvoorbeeld: Ik wil niet dat je ongevraagd mijn werk verbetert.

**Opdracht 2:** Maak tweetallen en zeg de boodschap op drie verschillende manieren tegen de ander.

1x: subassertief, 1x agressief, 1x assertief. Het mag overdreven en ze mogen lachen.

**Variant 1:** De cursisten staan in een kring en kiezen telkens 1 manier en lopen naar iemand toe en geven de feed-back zoals ze die gekozen hebben ( subassertief, assertief of agressief) aan de ander. De ander benoemt welke van de 3 manieren hij gehoord heeft.

**Voordeel:** De hele groep heeft herkenning en kan meelachen en ontladen.

**Variant 2 met acteur:** Een acteur speelt de verschillende vormen terwijl hij telkens voor een andere cursist gaat zitten in de hoefijzervorm. De cursist reageert op het non-verbale en verbale van de acteur. De inhoud kan 3 x hetzelfde zijn. Gebruik voor de inhoud ervaringen van de cursisten.

**Nabespreking:** Hoe was de reactie van de cursist? Hoe voelde de cursist zich?

**Voordeel:** De acteur zal een echte emotie overbrengen waardoor de cursisten ook echt zullen reageren en zullen voelen wat de verschillende vormen hen doen.

**Variant 3 met acteur:** De cursist oefent zelf assertief gedrag met de acteur. De acteur reageert op de manier van de feed-back. De cursist krijgt nog een gelegenheid om te oefenen met een tip indien de eerste keer niet effectief was.