



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
ASSERTIVITEIT HSP PROOF

Ik geloof in de waarde van assertiviteit en dat iedereen kan groeien in deze vaardigheid.

Er zijn veel misverstanden over assertiviteit en we krijgen het niet op school aangeleerd.

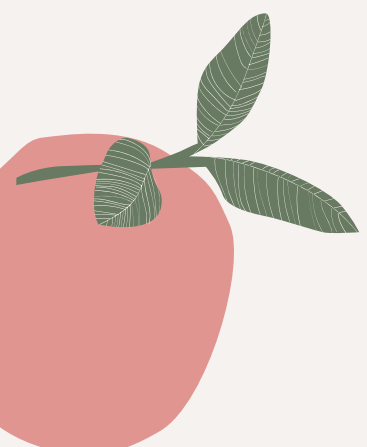
Dus het is ook niet zo gek dat je het niet (juist) zou toepassen, zoals je zou wensen.

Ik heb het over assertiviteit als in de definitie:

Ik kom op voor mezelf/mijn standpunt, dus ik houd rekening met mezelf

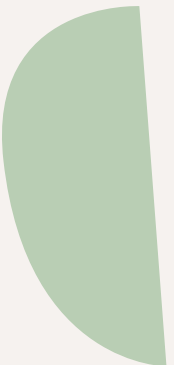
EN

door de manier waarop ik dat doe houd ik ook rekening met de ander.



Waarom is assertiviteit niet zo evident voor een hoogsensitief persoon?

- niet aangeboren
- bang voor conflict of afwijzing / RS
- eigenwaarde zit niet 100%
- eeuwige pleaser
- eerdere ervaringen



Wat zou assertiviteit je allemaal kunnen opleveren?

- grenzen aangeven is zelfzorg
- grenzen aangeven zorgt voor rust
- grenzen aangeven geeft (zelf)controle
- grenzen aangeven vergroot je eigenwaarde

Eenmaal hoogsensitieve mensen HSP Proof assertiviteit leren beheersen denken ze allemaal: waarom deed ik dat nog niet eerder.



De verschillende gezichten van assertiviteit...

	ik houd rekening met de ander	ik houd geen rekening met de ander
ik zeg wat ik denk		
ik zeg niet wat ik denk		

De verschillende gezichten van assertiviteit...

	ik houd geen rekening met de ander	ik houd rekening met de ander
ik zeg wat ik denk		
ik zeg niet wat ik denk		Sub assertief

De verschillende gezichten van assertiviteit...

	ik houd geen rekening met de ander	ik houd rekening met de ander
ik zeg wat ik denk		
ik zeg niet wat ik denk	Manipulatief	Sub assertief

De verschillende gezichten van assertiviteit...

	ik houd geen rekening met de ander	ik houd rekening met de ander
ik zeg wat ik denk	Agressief	
ik zeg niet wat ik denk	Manipulatief	Sub assertief

De verschillende gezichten van assertiviteit...

ik houd geen rekening met de ander	Agressief	ik zeg wat ik denk
ik houd rekening met de ander	Assertief	ik zeg niet wat ik denk
	Manipulatief	
	Sub assertief	



Assertief HSP proof...

is iets dat jou gaat helpen.

Daar doe je niets 'verkeerd' mee.

Het is misschien even wennen voor de ander.

Dus kondig dit aan als je ermee aan de slag gaat!

"Hey, ik ga vanaf nu beter voor mezelf leren zorgen, dus ik ga ook leren zeggen wanneer ik het anders zie of anders wens. Dit is zowel voor jou als voor mij even wennen. Mag ik je vragen me te helpen als je me ziet aarzelen. Me te steunen als ik 'nee' zeg. En trots te zijn als ik 'nee' durf te zeggen. Ik beloof het op een fijne manier te doen, want rekening houden met mezelf betekent niet dat ik geen rekening meer houd met jou. "



Assertief HSP proof

zowel voor introverte en extraverte hoogsensitieve personen

LET'S DO THIS