

Opleiding Assertiviteit als Burn-out preventie



nobi

Opleiding

Assertiviteit als Burn-out Preventie

Hoe grenzen stellen het welzijn van je medewerkers bevordert.

In elke organisatie zijn er medewerkers die blijven geven. Die altijd klaarstaan, die werk overnemen, die loyaal zijn en blijven tot hun eigen energie opraakt. Niet omdat ze moeten, maar omdat ze de taal missen om hun grenzen te bewaken, of omdat ze vrezen dat “nee” zeggen onprofessioneel zou overkomen.

Maar in moderne organisaties is het net andersom.

Assertieve medewerkers zijn veerkrachtiger, helderder en werken beter samen. Grenzen beschermen henzelf én het team.

Wanneer grenzen niet uitgesproken worden, zien HR en leidinggevenden de signalen vaak pas wanneer spanning of uitputting al maanden opgebouwd is. Tegen dan is preventie vervangen door herstel. In een krappe arbeidsmarkt is preventie geen luxe. Het is retentiebeleid.

Waarom organisaties meer inzetten op assertiviteit:

1. Preventie van burn-out én langdurige uitval:

Medewerkers herkennen sneller hun signalen en grijpen vroeg in.

2. Meer psychologische veiligheid:

Teams durven eerlijk aangeven wat haalbaar is, en wat niet.

3. Efficiëntere communicatie:

Minder misverstanden, minder frustraties, meer duidelijkheid.

4. Gezondere workloadverdeling:

Grenzen worden bespreekbaar, niet het “probleemgedrag”.

5. Sterkere leiders:

Leidinggevenden krijgen teams die heldere afspraken durven maken.

Teams die duidelijk omgaan met grenzen functioneren aantoonbaar 20–30% efficiënter in taakverdeling, verwachtingenmanagement en overlegstructuren. Het effect op werkdruk én welzijn is direct voelbaar.



Wat is de opleiding Assertiviteit als Burn-out preventie?

Het is een praktische, evidence-informed training voor medewerkers én leidinggevendenden. In deze opleiding leren deelnemers:

- wat assertiviteit écht betekent (en wat het niet is),
- hoe overbelasting zich opbouwt,
- welke persoonlijke grenspatronen hen kwetsbaar maken,
- hoe ze zelfs in lastige situaties helder en respectvol communiceren,
- hoe ze “nee” zeggen zonder angst voor conflict,
- hoe ze leiderschap nemen over hun draagkracht,
- hoe grenzen zorgen voor rust, duidelijkheid en samenwerking.

Mijn aanpak is ervaringsgericht en direct toepasbaar.

Ik werk met wat leeft in de groep en gebruik concrete taal die medewerkers meteen kunnen inzetten op de werkvloer.

Het resultaat voor jouw organisatie:

- medewerkers die verantwoordelijkheid nemen voor hun welzijn,
- minder spanning én snellere interventie bij overbelasting,
- teams die op een open, volwassen manier communiceren,
- hogere productiviteit door duidelijke afspraken,
- leidinggevendenden die minder tijd verliezen aan brandjes blussen.

Grenzen stellen is geen luxe. Het is een essentieel onderdeel van duurzaam welzijn en sterke teams.

Praktische info & kennismaking

De opleiding wordt aangepast aan de realiteit van jouw organisatie en kan doorgaan voor individuele medewerkers, teams of leidinggevendenden.

Wil je ontdekken hoe assertiviteit preventief werkt op burn-out en teamdynamiek en wat het kan betekenen voor het welzijn én de prestaties binnen jouw organisatie? Neem dan gerust vrijblijvend contact op.



Opleidingsaanbod voor organisaties

Nobi biedt praktijkgerichte opleidingen die medewerkers helpen groeien vanuit hun innerlijke kracht. Elk traject is opgebouwd rond ervaringsgericht leren, wetenschappelijke inzichten en directe toepasbaarheid op de werkvloer.



Stressmanagement via Hartcoherentie

Verlaag stressklachten en verhoog veerkracht met een wetenschappelijk onderbouwde methode. Inclusief biofeedback en praktische oefeningen die dagelijks inzetbaar zijn.



Coachend leiderschap

Transformeer je leiderschapsstijl van sturen naar coachen. In de opleiding 'Coachend Leiderschap' leer je mensen te inspireren, talenten te ontplooien en teams te laten groeien in zelfstandigheid én betrokkenheid. Leidinggeven wordt een reis van vertrouwen, dialoog en resultaat.



Presentatietechnieken

Je leert je boodschap omvormen tot een verhaal dat blijft hangen. Je leert informatie prikkelend maken, je publiek actief betrekken en de aandacht vasthouden van begin tot einde. Je ontdekt hoe houding, stemgebruik en lichaamstaal je verhaal versterken, zodat elke presentatie helder, krachtig en overtuigend overkomt.



Ben je opzoek naar een opleiding op maat of een teambuilding? Ik denk graag met je mee.

Lindsay



+32 467 04 36 47



lindsay@nobicoaching.be