

Oefenen met sociale vaardigheden

Hoofdboodschap:

Deze oefening draait voornamelijk om het bevorderen van efficiënte communicatie en het herkennen van verschillende stijlen van sociale vaardigheden, die we kunnen gebruiken als we opkomen voor onze rechten waarbij we de rechten van anderen blijven respecteren (assertiviteit). Het ontwikkelen van sociale vaardigheden is essentieel, omdat ze ingezet kunnen worden bij het voorkomen dat jongeren gerekruteerd worden door extremistische groeperingen. Daarnaast is het ontwikkelen van sociale vaardigheden belangrijk bij het integratieproces van jongeren die deze groeperingen willen verlaten en als gevolg daarvan minder sociale contacten hebben.

Trefwoorden: assertiviteit, vermogen om conflicten op te lossen, sociale vaardigheden

Samenvatting:

In allerlei situaties is het prettig om te weten welke vormen van communicatie er zijn en welke we kunnen gebruiken om conflicten op de juiste manier op te lossen. Om met deze verschillende situaties om te kunnen gaan, moeten we onze communicatiestijlen analyseren, verschillende patronen leren herkennen en aanleren, en bepalen welke communicatievormen het meest efficiënt zijn.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen • Interventie	• klein • middelgroot	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 uur

Doelstellingen van de activiteit

- Het leren herkennen en aanleren van de meest efficiënte communicatiestijlen
- Het herkennen van communicatiepatronen die in het dagelijks leven worden gebruikt
- Het wisselen tussen (communicatie)rollen, het ontwikkelen van analysevaardigheden en gedrag vanuit verschillende standpunten kunnen bekijken

Deelnemers

Jongeren en/of families

Beschrijving van de activiteit

Indien u met families gaat werken, raden wij aan om van tevoren uitleg te geven over de oefening aan zowel de jongeren als hun families. Zodoende kunnen ze voorafgaand aan de sessie een en ander overdenken voordat ze het in de sessie gaan hebben over hun communicatieproblemen (discussie). In vervolgsessies kunt u dezelfde aanpak hanteren.

Stap 1:

Geef uitleg over de drie communicatiestijlen: "assertiviteit, passiviteit en agressiviteit" (zie hand-out:

“Schema met communicatiestijlen”, eerste schema). Benadruk hoe verschillend de dagelijkse situaties kunnen zijn waarin we onze communicatieve vaardigheden gebruiken, bijv. iets vragen, kritiek geven of krijgen, regels veranderen, voor onszelf opkomen). U kunt ook aan ieder voorbeeld het interpreteren van non-verbale communicatie (“lichaamstaal”) toevoegen (gezichtsuitdrukkingen, handgebaren, houding, etc.).

Stap 2:

Vorm tweetallen (of kleine groepen) en geef ze een kaart met de drie communicatiestijlen erop of laat die in het zicht staan op een flip-over of projector (zie hand-out: “Schema met communicatiestijlen”, tweede schema). Vraag de deelnemers zich situaties voor de geest te halen waarin ze “agressief”, “passief” of “assertief” hebben gereageerd.

Stap 3:

Maak drie groepen en geef iedere groep een situatie (bijv. kritiek geven, om een gunst vragen, etc.) en een assertieve, passieve of agressieve communicatiestijl. Iedere groep moet een verhaal bedenken dat bij de situatie en communicatiestijl past, en aangeven hoe het zou zijn om hierin een assertieve communicatiestijl te gebruiken. De situatie mag dezelfde zijn als die uit de vorige stap. *Deze stap kan worden uitgevoerd als een rollenspel, waarin iedere groep een andere rol krijgt toegewezen om zijn verhaal voor de anderen uit te beelden.

Stap 4:

Houd een discussie over de emoties en gevoelens die zijn opgekomen bij iedere communicatiestijl. Benadruk hierbij vooral de kenmerken van de assertieve communicatiestijl en vraag ze welke communicatiestijl ze het beste vonden werken. U kunt meerdere rollenspellen houden, waarbij u de groep alleen de assertieve stijl laat gebruiken, of laat ingaan op iets dat iemand persoonlijk heeft meegemaakt, etc.

Sluit de sessie af door wat voorbeelden van assertiviteitstechnieken te geven (zie Literatuur).

Benodigde materialen

Bord, papier, potloden, hand-out: “Schema van Communicatiestijlen” (deze hand-out dient als voorbeeld)

Methodologie

Zelfassessment en rollenspel

Advies voor Trainer

- Omschrijf van tevoren de communicatiestijlen op een heldere manier en verzamel een grote hoeveelheid voorbeelden uit het dagelijks leven van assertieve communicatie (hoe zeg je nee, kritiek geven en krijgen, etc.)
- Stimuleer de deelnemers om van rol te wisselen
- Het is aan te raden om dit rollenspel vooraf te laten gaan door een oefening over

intermenselijke communicatie (communicatiestijlen)

- U kunt de deelnemers voorstellen om wekelijks verslag te doen van het aantal keer dat ze assertief zijn geweest

Bronnen / Literatuur

Websites over assertiviteitstechnieken:

- <http://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrontar-discusion/>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/l11472/psicologia/psicologia/taller-de-habilidades-sociales-y-comunicacion/habilidades-asertivas>

Hand-outs

“Schema van Communicatiestijlen” (vereist)

[Oefenen met sociale vaardigheden, handout](#)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Oefenen met sociale vaardigheden. Ontvangen op Wednesday May 6, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE374/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.