

## Hand-out: Oefenen van sociale vaardigheden

### SCHEMA MET COMMUNICATIESTIJLEN



Vergelijkingstabel voor een passieve, agressieve en assertieve communicatiestijl

Passieve persoon	Agressieve persoon	Assertieve persoon
Is bang om voor zichzelf op te komen	Onderbreekt andere mensen en praat door hen heen	Spreekt openlijk
Spreekt zachtjes	Praat hard	Praat normaal, gelijkwaardig
Toont weinig tot geen expressie	Intimideert met zijn lichaamstaal	Maakt goed oogcontact
Heeft een slappe houding en trekt zich terug	Staat er star bij, armen over elkaar, komt in de persoonlijke ruimte van anderen	Is relaxed, neemt een open houding aan
Trekt zich terug uit groepen	Oefent macht uit over groepen	Werkt samen in een groep
Is het met anderen eens, ongeacht wat hij/zij er zelf van vindt	Denkt alleen aan zijn eigen belangen/gevoelens en eist dingen van anderen	Blijft to-the-point
Heeft minder waardering voor zichzelf dan voor anderen	Heeft meer waardering voor zichzelf dan voor anderen	Heeft evenveel waardering voor zichzelf als voor anderen
Doet zichzelf pijn om anderen geen pijn te doen	Doet anderen pijn om zichzelf geen pijn te doen	Bereikt zijn/haar doel zonder anderen pijn te doen
Ik niet blij, jij wel blij	Ik blij, jij niet blij	Ik blij, jij blij