



### *Assertiviteit & conflict*

*Assertiviteit: het opkomen voor je eigen meningen, belangen, rechten  
zonder daarbij agressief of dominant naar anderen te zijn.*

*Conflict: een situatie waarin tegengestelde opvattingen of wensen een  
rol spelen en met elkaar botsen.*

*De balans tussen assertiviteit en conflict houdt de dialoog gaande.*

*Inzicht in je voorkeursstijl van conflicthantering en je manier van  
communiceren kan helpen die balans te behouden.*