

# Assertiever op het werk

Je wil meer zelfstandigheid, afwisseling of ondersteuning op het werk? Durf opkomen voor je noden. **De DESC-methode kan je daarbij helpen.**

## WAT

De **DESC-methode** is een assertieve en impactvolle manier om je behoeften over te brengen. Zo communiceer je helder en met resultaat.

## HOE

### 1. Describe (beschrijven)

- ✓ Beschrijf de situatie
- ✓ Beperk jezelf tot de feiten
- ✓ Koppel personen los van het probleem

### 2. Express (uitleggen)

- ✓ Druk je gevoelens uit
- ✓ Geef je mening over het probleem
- ✓ Spreek in de ik-vorm

### 3. Suggest (voorstellen)

- ✓ Suggereer oplossingen
- ✓ Geef je verwachtingen aan
- ✓ Bedenk compromissen

### 4. Conclude (concluderen)

- ✓ Benadruk de positieve gevolgen
- ✓ Vraag om een reactie
- ✓ Spreek in de wij-vorm



## VOORBEELD



*Je wil graag  
meer ondersteuning  
op het werk  
door collega's.*

### ✓ Describe

“Ik merk dat ik bij de uitvoering van mijn projecten voornamelijk alleen werk.”

### ✓ Express

“Ik voel me hierdoor nogal geïsoleerd op het werk.”

### ✓ Suggest

“Kunnen we misschien wekelijks een teamvergadering organiseren? Zo kan ik de stand van zaken van mijn projecten toelichten en input vragen.”

### ✓ Conclude

“Kunnen we daar samen werk van maken?”