



Opkomen
voor jezelf

Assertiviteitstraining

Zeggen wat je denkt, voelt en wilt is niet altijd makkelijk. Misschien ben je daardoor angstig, gespannen of voel je je geremd? Of zeg je vaak ja als je nee bedoelt en weet je niet goed hoe met anderen om te gaan? Dan is een assertiviteitstraining iets voor jou!

surplus

In de gemeente Drimmelen

www.surplus.nl

076-5027788

Een assertiviteitstraining is een manier om te werken aan verandering en meer opkomen voor jezelf.

Dit is niet makkelijk maar wel te leren. In deze training sta je stil bij vragen als:

- Hoe sluit ik aan bij anderen?
- Hoe vraag ik iets voor mezelf?
- Hoe ga ik om met kritiek geven en ontvangen?
- Hoe geef ik grenzen aan?

Door voor jezelf op te komen en duidelijk te zijn over wat je denkt, voelt en wilt, weten anderen beter wie je bent en wat ze aan je hebben.

Jij mag er zijn

Laat jezelf zien en horen!

Werkwijze

Een assertiviteitstraining is niet alleen praten, maar vooral doen. We oefenen vaardigheden zoals het uiten van gevoelens en het aangeven van grenzen. Persoonlijke leerdoelen en situaties worden besproken om zo daadwerkelijk iets te veranderen.

Meedoen?

Er is eerst een kennismakingsgesprek. Er zijn 8 bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit ongeveer 8 personen. Bij voldoende aanmeldingen start een training. Locatie is Raadhuisstraat 2c in Terheijden. Kosten voor koffie, thee en materiaal bedragen € 50,00.

Vragen en/of aanmelden? Neem dan contact op met Carola van Gils of Angela Tode. Bel 076 – 502 77 88 of e-mail: drimmelen@surplus.nl.

Kijk voor meer info op:

www.surplus.nl