

Assertiviteitstraining

Algemeen

'Ja' zeggen, als u eigenlijk 'nee' bedoelt. 'Sorry' zeggen, wanneer u niets verkeerd hebt gedaan. Niet durven zeggen, wat u nu werkelijk vindt van de situatie. Uw mening voor u houden en niet uitspreken. Zijn dit uitspraken die bij u passen? Dan is deelname aan de assertiviteitstraining misschien wel een uitkomst.

Doel

De assertiviteitstraining heeft als doel, de deelnemers bewust te maken van hun eigen specifieke manier van communiceren en reageren op situaties. Tevens is er aandacht voor het aanleren en toepassen van gedragsalternatieven.

Voor wie?

Sommige jongeren en volwassenen vinden het moeilijk om op een goede manier voor zichzelf op te komen en komen daardoor in de problemen met zichzelf of anderen. Het omgaan met anderen gaat soms ook niet vanzelf. Iemand kan zich bijvoorbeeld ongemakkelijk voelen in sociale situaties. Door deelname aan de assertiviteitstraining krijgt u als deelnemer handvatten aangereikt om u in sociale situaties beter te leren en kunnen handhaven.

Wat kunt u verwachten?

De groepstraining is een op maat gemaakte training, welke wordt aangeboden binnen een groep van maximaal 10 deelnemers met ieder een eigen individueel geformuleerde doelstelling en oefenmogelijkheden buiten de training. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst, welke ongeveer 6 weken na afloop van de training plaatsvindt. Middels het oefenen van concrete sociale situaties, in een veilige groepsomgeving, worden de vaardigheden en het inzicht vergroot. Deelnemers krijgen meer grip, waardoor het zelfvertrouwen en de zelfwaardering kunnen groeien. Er wordt gewerkt aan de hand van werkbladen met theorie, tips en oefeningen om het geleerde verder in de eigen praktijk te kunnen brengen.