



Assertiviteitstraining

Algemeen

De assertiviteitstraining is bedoeld voor mensen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen. Voorbeelden: 'ja' zeggen terwijl u 'nee' bedoelt, 'sorry' zeggen zonder reden, of uw mening niet durven geven. Dit kan leiden tot problemen in sociale situaties en in het contact met anderen.

Doel

Het doel is deelnemers bewust te maken van hun specifieke manier van communiceren en reageren, en alternatieven aan te leren en toe te passen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor jongeren en volwassenen die moeite hebben zich in sociale situaties te handhaven en die zich ongemakkelijk voelen in contact met anderen.

Wat kunt u verwachten?

De training wordt gegeven in een groep van maximaal 10 deelnemers. Elke deelnemer heeft een eigen doelstelling en oefent ook buiten de training.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst na 6 weken.

Er wordt geoefend met concrete sociale situaties en gewerkt met werkbladen met theorie, tips en oefeningen.