

ASSERTIVITEITSTRAINING



Herkent u dit?

Overkomt het u vaak dat u niet goed weet hoe u een gesprek moet beginnen, kunt u moeilijk 'nee' zeggen? Zegt u dikwijls dingen om de lieve vrede te bewaren? Wuift u complimentjes aan uw adres altijd weg? Heeft u er moeite mee om op te komen voor uzelf? Dan is de assertiviteitsgroep van Welstad van Welstad iets voor u!

De assertiviteitstraining

In de assertiviteitstraining leert u om meer zelfvertrouwen te krijgen en beter voor uzelf te gaan zorgen. U leert duidelijk en direct voor uzelf op te komen zonder de ander daarbij te kort te doen. Er wordt gewerkt met thema's, oefeningen, huiswerkopdrachten en met ingebrachte voorbeelden van de deelnemers. Er is volop gelegenheid om te oefenen met uw nieuwe assertieve gedrag.

In tien dagdelen van elk twee uur volgt u een compleet programma met verschillende thema's:

- nee zeggen
- complimenten geven, complimenten krijgen
- kritiek geven, kritiek krijgen
- een praatje maken
- boos worden
- ontspanningsoefeningen

Voor wie?

De training is bedoeld voor inwoners van de gemeente Stadskanaal. De groep bestaat uit minimaal 12 deelnemers en wordt begeleid door een buurtmaatschappelijk werker.

Plaats

De groepsbijeenkomsten vinden plaats bij Welstad, Gandhiplein 5 te Stadskanaal.

Meer weten of aanmelden?

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden voor de training? Neem dan contact op met Welstad.

Info@welstad.nl

Telefoon: 0599-635999