



Training Assertiviteit voor volwassenen

Start
donderdag 1 oktober

Oud-Beijerland

Kwadraad
maatschappelijk werk



Training

Assertiviteit voor volwassenen

Durf je niet te zeggen wat je werkelijk vindt? Zie je op tegen recepties of vergaderingen? Ben je bang om niet aardig gevonden te worden? Of durf je geen kritiek te geven of voel je je snel schuldig? Tijdens de assertiviteitscursus leer je beter voor jezelf opkomen. Je oefent met technieken die helpen om te gaan met meningsverschillen en conflicten en met waardering en kritiek.

Wat leer je in de cursus ?

In de assertiviteitscursus krijg je inzicht in je eigen gedrag en ontwikkel je meer zelfvertrouwen. In de groep wissel je ervaringen uit, je krijgt oefeningen en huiswerkopdrachten en schriftelijke informatie. Je bepaalt zelf in welk tempo je werkt en welke oplossingen je kiest.

Wat komt in de cursus aan bod?

Voorbeelden van onderwerpen waarmee we oefenen, zijn:

- nee zeggen
- eigen keuzes kunnen maken en beslissingen nemen
- kritiek geven en ontvangen
- je mening geven
- conflicten op assertieve wijze hanteren
- contact maken
- inzicht hebben in je eigen gedrag en het effect daarvan op anderen

Voor wie is deze cursus?

De cursus is voor mannen en vrouwen ouder dan 18 jaar die assertiever willen worden.

Wanneer en hoe vaak?

Vijf bijeenkomsten,
vanaf donderdag 1 oktober 2020
van 19.00–21.00 uur

Locatie

Willem van Vlietstraat 6,
Oud-Beijerland

Eigen bijdrage

Geen

Informatie en aanmelden

Via kwadraad.nl of
bureaudienst.hoekschewaard@kwadraad.nl
T 088 900 4000

Ga direct aan de slag op
kwadraad.nl of bel 088 900 4000