



# Training Assertiviteit voor volwassenen

Start  
11 maart 2022  
Oud-Beijerland

Hoeksche Waard

**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?**  
zeven bijeenkomsten, vanaf  
vrijdag 11 maart 2022 van  
15:00–17:00 uur

**Locatie**  
Gemeentehuis Oud-Beijerland  
W. van Vlietstraat 6

**Eigen bijdrage**  
Geen

**Informatie en aanmelden**  
Via [kwadraad.nl](http://kwadraad.nl) of  
[bureaudienst.hoekschewaard@kwadraad.nl](mailto:bureaudienst.hoekschewaard@kwadraad.nl)  
T 088 900 4000

Ga direct aan de slag op  
[kwadraad.nl](http://kwadraad.nl) of bel 088 900 4000