



Leer voor jezelf
opkomen en
vergroot je
zelfvertrouwen

Training assertiviteit



sociaal werk de kop

In de assertiviteitstraining leer je om voor jezelf op te komen. Vind je het moeilijk om in de omgang met anderen te reageren zoals je eigenlijk zou willen? Dan is deze training wat voor jou. Als je voor jezelf opkomt, dan zeg je wat je wilt, voelt of denkt. Hierbij laat je de ander in zijn of haar waarde. Je kiest je gedrag zo dat je hierin waardering hebt voor jezelf en respect voor de ander. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen.

Thema's

Deze thema's staan centraal:

- Wat is assertiviteit?
- Aandacht voor je gevoel.
- Positieve zelfwaardering.
- 'Nee' zeggen.
- Boosheid uiten en reageren op boosheid.
- Kritiek geven en ontvangen.
- Luisteren en non-verbaal gedrag.
- Complimenten geven en ontvangen.
- Wensen uiten.

Praktische informatie

Locatie: Stationsplein 10, Steenwijk.



De training bestaat uit 9 bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten duren 2 uur. Deelname aan alle bijeenkomsten is van belang, omdat er een specifieke opbouw zit verwerkt in de training.

Aanmelden

Wil je meer informatie of je aanmelden voor de training? Bel of mail dan naar (0521) 745 080 of info@sociaalwerkdekop.nl.

Sociaal Werk De Kop

Stationsplein 10
8331 GM Steenwijk
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (0521) 745 080

www.sociaalwerkdekop.nl
info@sociaalwerkdekop.nl



sociaal werk de kop

Onderdeel van Tintengroep