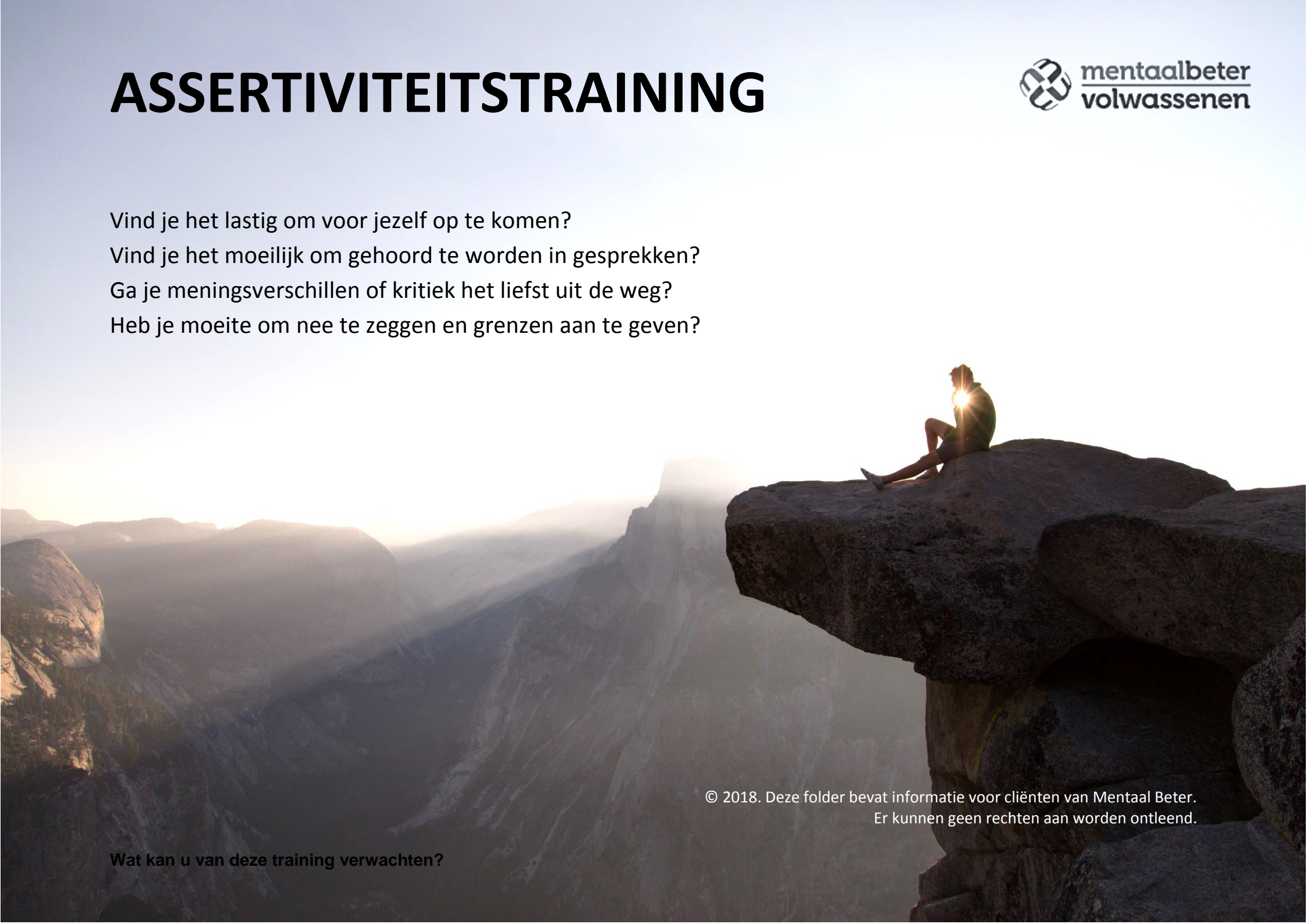


ASSERTIVITEITSTRAINING

Vind je het lastig om voor jezelf op te komen?
Vind je het moeilijk om gehoord te worden in gesprekken?
Ga je meningsverschillen of kritiek het liefst uit de weg?
Heb je moeite om nee te zeggen en grenzen aan te geven?



© 2018. Deze folder bevat informatie voor cliënten van Mentaal Beter.
Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.

Wat kan u van deze training verwachten?

Je krijgt meer inzicht in situaties die voor jou moeilijk zijn en hoe je hier anders mee om kan gaan. Je leert assertief gedrag te stellen met aandacht voor de verhouding tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Het is daarnaast ook de bedoeling dat je leert van elkaar.

Werkwijze

De assertiviteitstraining vindt plaats in een groep van ongeveer 8-10 deelnemers. Er wordt gebruik gemaakt van instructies, oefeningen, rollenspelen en doe-het-zelfopdrachten.

Data

- Woensdag 22-01-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 05-02-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 19-02-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 04-03-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 18-03-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 01-04-2020 van 18h – 20h
- Woensdag 15-04-2020 van 18h – 20h

Locatie

Mentaal Beter Terneuzen
Gebouw Zeeland Kliniek
Verlengde van Steenbergelaan 29

Inschrijven/ informatie

Gelieve de deelname te bevestigen vóór 07-01-2020.
Dit kan door een mail te sturen naar Elke Delens (e.delens@mentaalbeter.nl).