Assertiviteitstraining 18+

Meer zelfvertrouwen en beter voor jezelf opkomen

wijkracht

Voor wie?

De training is voor volwassenen die willen leren om gemakkelijker, prettiger en met meer vertrouwen met anderen om te gaan. Wanneer je jezelf herkent in een aantal van onderstaande punten, is de training iets voor jou:

- Je voelt je (soms) onzeker
- Je kunt moeilijk met spanningen en conflicten omgaan
- Je vindt het moeilijk om contacten te leggen en te onderhouden
- Je hebt er moeite mee om aandacht voor jezelf te vragen of bent bang om afgewezen te worden
- Je kunt moeilijk "nee" zeggen
- Je hebt moeite met het uiten van emoties
- Je hebt moeite met informatie vragen, tegenspreken of discussiëren

Wat leer je in de training?

Tijdens de training leer je hoe je prettiger kunt voelen in de omgang met anderen en hoe je om kunt gaan met vervelende omstandigheden. Je werkt aan je zelfvertrouwen met als doel om met meer vertrouwen en zekerheid om te kunnen gaan met alledaagse, soms lastige situaties. Dit gebeurt aan de hand van thema's waarmee geoefend wordt, zoals:

- Gesprekshouding en contact leggen
- Positief leren denken, omgaan met piekeren
- Mening geven en samenvatten,
- Gevoelens uiten
- Verbale en non-verbale communicatie
- Leren ontspannen
- Leren nee zeggen
- Leren grenzen stellen
- Feedback geven en ontvangen
- Omgaan met kritiek
- Waardering geven en ontvangen
- Conflicthantering, afscheid nemen

Duur en plaats

Duur: 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur
Plaats: verschillende locaties binnen het werkgebied van Wijkracht

Groepsgrootte en begeleiders

De groep bestaat uit 10 tot 12 deelnemers.
De groep wordt begeleid door 2 maatschappelijk werkers

Aanmelden

Wil je deelnemen aan de training? Meld je aan via onze site:
www.wijkrachtacademie.nl

Wijkracht
088 945 57 22 info@wijkracht.nl

7-22