

Assertiviteitstraining

Opkomen voor jezelf



Voor inwoners in Eemsdelta.

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?

Zijn de belangen van anderen belangrijker dan die van jou? Krop je je gevoelens op tot een uitbarsting niet meer is tegen te houden?

Veel mensen herkennen dit en vinden het lastig om hier verandering in te brengen, ook al voelen ze aan alles dat het zo niet langer kan. In deze assertiviteitstraining voor volwassenen 'Opkomen voor jezelf' leer je voor jezelf op te komen in verschillende situaties. Dit kan bijvoorbeeld zijn tegenover vrienden, familie, werkgever of burens. Iemand die zich assertief gedraagt, durft voor zijn/haar eigen mening, wensen en behoeften op te komen en houdt daarbij rekening met zichzelf en met de ander.

Tijdens de training leer je niet alleen grenzen stellen, maar ga je ook ontdekken waar je behoeftes liggen en welke wensen je hebt. Verder leer je allerlei vaardigheden, zodat je in verschillende situaties assertiever kunt reageren. We maken gebruik van opdrachten, creatieve oefeningen, doe- opdrachten en rollenspel (in tweetallen, niet voor de groep).

Data: Nieuwe data volgt

8 bijeenkomsten. **Tijd:** van 9.30 (inloop 9.15) tot 11.30 uur.

Locatie: ASWA gebouw, Burg. Klauckelaan 16, Appingedam.

Kosten: €35 inclusief koffie/thee en trainingsmateriaal (via automatische incasso)

Trainer: Carmen Akollo. **Aanmelden** via e-mail naar:

c.akollo@cadanzwelzijn.nl o.v.v. NAW gegevens, telefoonnummer en e-mailadres.