

Er zijn 3 modules van elk 3 avonden van 2,5 uur. Startdata, tijd en locatie staan vermeld op onze website. Deelnemers betalen eenmalig een eigen bijdrage van € 15,00.

De training is niet bedoeld voor mensen die op dit moment nog ergens anders hulp krijgen, mensen die verslaafd zijn of zware (kalmerende) medicijnen gebruiken, mensen die in een rouw- of scheidingsproces zitten of die ernstige relatieproblemen hebben.

Meer informatie of aanmelden

MEE & de Wering Alkmaar e.o.

Muiderwaard 432
1824 XT Alkmaar
Tel. 088 - 00 75 000
info@meewering.nl

MEE & de Wering is ISO 9001:2015 gecertificeerd.



Tel. 088 - 00 75 000
www.meewering.nl



05-2017



Assertiviteitstraining

Voor mannen en vrouwen

(doorlopende groep)

Tel. 088 - 00 75 000
www.meewering.nl



Assertiviteitstraining voor mannen en vrouwen



Assertief zijn betekent: opkomen voor uzelf, waarbij u ook rekening houdt met de ander.

Herkent u één of meer van de volgende situaties?

- U doet vaak wat anderen van u willen omdat u bang bent dat ze u anders niet aardig vinden;
- U durft het niet te laten merken wanneer u het ergens helemaal niet mee eens bent;
- U durft geen gesprek met iemand te beginnen en u voelt zich onhandig en onzeker in gezelschap;
- U ergert zich aan een ander, u wordt boos en geïrriteerd, maar u kunt uw kritiek niet op een goede manier uiten.

In een assertiviteitstraining leert u beter om te gaan met deze en soortgelijke situaties.

Doelen

- Op een meer bevredigende manier leren opkomen voor uw behoeften en wensen, waarbij u ook rekening houdt met de ander;
- Inzicht krijgen in uw eigen gedachten en gedrag en de invloed hiervan op uzelf en anderen;
- Leren uiten van uw gedachten en gevoelens;
- Leren aangaan en onderhouden van contacten;
- Het vergroten van uw zelfvertrouwen.

Inhoud

Er zijn 3 modules: Communicatie, Zelfbeeld en Grenzen. Bij iedere nieuwe module stromen 3 nieuwe deelnemers in, zo hoeft u niet lang op de wachtlijst, kunt u veel oefenen met verschillende mensen en kunt u een gemiste module later nog weer inhalen. In totaal zijn er 10-12 deelnemers.

In de training komen onder meer de volgende thema's aan de orde:

- Luisteren,
- een gesprek beginnen,
- contact leggen,
- het onderzoeken en omzetten van ontkrachtende gedachten (de RET-methode),
- aandacht vragen voor jezelf, complimenten ontvangen,

- aandacht geven aan de ander, waardering uiten,
- leren 'nee' te zeggen,
- omgaan met conflicten, boosheid en kritiek,
- uw goede eigenschappen leren waarderen.

Er wordt gewerkt met rollenspellen en ontspanningsoefeningen. Ook krijgt u huiswerk-opdrachten o.a. het bijhouden van een dagboek, telefonisch contact met medecursisten en dagelijks tijd voor u zelf vrijmaken. De groep wordt begeleid door 2 Sociaal werkers.