

De cursus start bij voldoende deelname in het voorjaar en in het najaar.

De cursusdata en locaties staan vermeld op de website:
www.meewering.nl

Meer informatie of aanmelden

U kunt zich aanmelden op werkdagen tussen 9.00 – 17.00 uur
MEE & de Wering Schagen e.o.
Zijperweg 4k
1742 NE Schagen
Tel. 088 – 00 75 271
of via e-mail: info@dewering.nl
met vermelding AT Schagen

De cursus 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.

MEE & de Wering is
ISO 9001:2015 gecertificeerd.



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

MEE & de Wering

05-2017



Assertiviteitscursus

**'Opkomen voor jezelf'
voor mannen en vrouwen
in Schagen**

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

MEE & de Wering

Assertiviteitscursus 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 assertiviteitscursus 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

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

- Zelfrespect en respect voor anderen;
- contact leggen;
- een gesprek beginnen;
- kritiek ontvangen en kritiek geven;
- complimenten geven en ontvangen;
- Leren uw eigen grens aan te geven;
- leren 'nee' te zeggen;
- positieve eigenschappen leren waarderen;
- omgaan met conflicten.

Na aanmelding krijgt men per mail een vragenlijst toegestuurd. Van alle deelnemers wordt, naast aanwezigheid bij alle bijeenkomsten, een actieve inbreng gevraagd.

De cursus bestaat uit
6 bijeenkomsten van elk
2 uur.

Deelnemers betalen eenmalig
een eigen bijdrage van € 15,00
voor een reader en koffie/thee.