

De training start in het voorjaar en in het najaar.

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

De training is niet bedoeld voor vrouwen die op dit moment nog ergens anders hulp krijgen, verslaafd zijn of zware (kalmerende) medicijnen gebruiken.

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

MEE & de Wering

01.2017



Assertiviteitstraining

Voor vrouwen (vanaf 18 jaar)

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

MEE & de Wering

Assertiviteitstraining voor vrouwen vanaf 18 jr.



Het kan zijn dat u, net als veel andere vrouwen, weinig zelfvertrouwen heeft. U houdt meer rekening met wat andere mensen willen dan met wat u zelf wilt. Angst om niet aardig gevonden te worden maakt dat u moeilijk voor uzelf op durft te komen. En wanneer u dat wel doet, voelt u zich vaak schuldig.

De achtergrond hiervan heeft veel te maken met de opvoeding van meisjes en met wat er door anderen van meisjes en vrouwen verwacht wordt. In de assertiviteitstraining voor vrouwen krijgt u inzicht in deze achtergronden.

U leert stil te staan bij wat u zelf voelt en wilt en u leert hiernaar te handelen.

Doel

- Leren uitkomen voor uw eigen mening;
- Inzicht krijgen in uw gedrag;
- Vergroten van uw zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

Inhoud

Onderwerpen die aan de orde komen zijn luisteren, waarnemen, de kijk op uzelf en op anderen, leren 'nee' te zeggen, communicatie en lichaamshouding, opkomen voor uzelf en kritiek leren geven en ontvangen. Daarnaast gaan we dieper in op de thema's socialisatie (het proces waarbij mensen leren een deel te zijn van de maatschappij, waarin zij zich waarden, normen en gebruiken eigen maken), moeder-dochter relatie en vrouwen en agressie. Zelf kunt u ook onderwerpen aandragen.

In de training ligt de nadruk op 'doen'. Iedere bijeenkomst beginnen we met een rondje 'goed nieuws' of 'nieuw nieuws'. Daarna voeren we oefeningen en opdrachten uit, waarbij het er steeds om gaat wat u zelf ervaart en/of ontdekt. Iedere deelnemster houdt een keer een spreekbeurt van vijf minuten. We doen regelmatig tijdens de bijeenkomst een eenvoudige ontspanningsoefening. Wekelijks zijn er vaste opdrachten voor thuis, zoals:

- een dagboek bijhouden;
- contact opnemen met iemand uit de groep;
- een ontspanningsoefening doen;
- een gegeven opdracht uitvoeren.

Deze opdrachten bespreken we tijdens de bijeenkomst kort na. De ervaring leert dat de training als intensief én als leuk wordt ervaren.

Voor wie?.

De training is bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder die zelfbewuster en steviger in hun schoenen willen staan, beter voor zichzelf willen opkomen en gedurende drie maanden extra tijd en aandacht in zichzelf willen investeren.

Kosten

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

Een training bestaat uit 10 bijeenkomsten van tweeënhalf uur die in de avonden plaatsvinden. Aan deelname gaat een kennismakingsgesprek vooraf.