

Assertiviteitstraining

een training om te leren opkomen voor jezelf

Heb je ook moeite om voor je eigen mening uit te komen? Kun je moeilijk 'nee' zeggen? Wil je dat leren? Dan is een assertiviteitstraining iets voor jou! In deze training leer je grenzen stellen en beter voor jezelf op te komen. Maar ook omgaan met kritiek en met ruzie.



Onderwerpen

In de training wordt aandacht besteed aan:

- het stellen van je persoonlijke doelen
- de samenhang tussen situatie, gedachten, gevoelens en gedrag
- de complete boodschap
- 'nee' zeggen
- leren omgaan met kritiek en boosheid.

Opzet van de training

De training heeft zes wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur. Vooraf is er een individueel intakegesprek en na afloop is er een gezamenlijke evaluatiebijeenkomst. We streven naar minimaal zes tot maximaal acht deelnemers per groep. De training kan doorgaan als er voldoende deelnemers zijn. De groep wordt meestal begeleid door twee maatschappelijk werkers. In de training ligt de nadruk op het oefenen van vaardigheden. Je kunt ervaringen met anderen uitwisselen en vaardigheden oefenen om met moeilijke situaties om te gaan.

Kosten

Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van 25 euro. Mocht dit financieel een probleem zijn, geef dit dan aan ons door. Wij denken graag met je mee.

Wanneer

De assertiviteitstraining wordt twee keer per jaar aangeboden, zowel in het voorjaar als in het najaar. Op de website www.maatschappelijkwerkede.nl vind je meer informatie over wanneer de eerstvolgende training van start gaat.

Voor wie?

Deze training is voor inwoners van de gemeente Ede die 18 jaar of ouder zijn.

Aanmelden

Op www.maatschappelijkwerkede.nl kun je jezelf aanmelden voor de assertiviteitstraining via het aanmeldformulier (gebruik de button 'Ik wil mezelf aanmelden'). Geef bij de omschrijving van de ondersteuningsvraag aan dat je je wilt opgeven voor de assertiviteitstraining.

Voor meer informatie kun je mailen naar info@maatschappelijkwerkede.nl
Wij nemen dan contact met je op.



Maatschappelijk Werk Ede

Het maatschappelijk werk in Ede wordt uitgevoerd door maatschappelijk werkers van Opella en Stimenz.

Postbus 677
6710 BR Ede

T 088 784 62 06

E info@maatschappelijkwerkede.nl

W www.maatschappelijkwerkede.nl