



Groepstraining
voor volwassen
vrouwen

Training assertiviteit



sociaal werk
de schans

Anderen vertellen waar het op staat en "nee" zeggen is niet altijd gemakkelijk. Leer voor jezelf op te komen, terwijl je rekening houdt met de gevoelens van een ander. En leer op een ander te reageren, zoals je graag wilt reageren.

Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassen vrouwen.

Wat houdt de training in?

Misschien mis je soms een stukje zelfvertrouwen om jouw mening te uiten of klap je dicht tijdens een gesprek. Tijdens de assertiviteitstraining is er aandacht voor de basisvaardigheden; luisteren, feedback geven, het geven en ontvangen van kritiek, houding (verbaal en non-verbaal), gedrag en emoties voelen en verwoorden. Deze training is gericht op het aanreiken van handvatten om deze basisvaardigheden toe te kunnen passen in het dagelijks leven. De meerwaarde van een groep is dat je van elkaar kunt leren.



Aanmelden?

E-mail:
trainingen@sociaalwerkdeschans.nl

Telefoonnummer:
(0594) 745 620

Tijden en locatie

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2,5 uur. Er is een mogelijkheid om na deze training een vervolg assertiviteitstraining te doen. De training start, bij voldoende aanmeldingen, op verschillende momenten in het jaar. Houd er rekening mee dat de trainingen op verschillende locaties kunnen plaatsvinden in de gemeente Westerkwartier. Aan deze training zijn geen kosten verbonden.

Sociaal Werk De Schans

Lindensteinlaan 44
9351 KG Leek
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (0594) 745 620

www.sociaalwerkdeschans.nl
info@sociaalwerkdeschans.nl



**sociaal werk
de schans**

Onderdeel van Tintengroep