



Groeps-  
training  
voor  
volwassenen

# Assertiviteit



sociaal werk  
**de schans**

**Vind je het lastig om voor jezelf op te komen? Wil je soms "nee" kunnen zeggen zonder de ander te kwetsen?**

**Dan is deze training iets voor jou.**

### **Voor wie?**

De training is bedoeld voor volwassenen die graag willen werken aan hun zelfvertrouwen.

### **Wat houdt de training in?**


Tijdens de training leer je:

- Luisteren naar een ander
- Hoe te reageren op de mening van een ander
- Hoe je jouw mening geeft aan een ander
- Om te gaan met gevoelens

De training vindt plaats in een groep. Je kunt leren van elkaar.

### **Informatie**

Een training bestaat uit 7 bijeenkomsten en een terugkommiddag.



Leer voor jezelf op te komen, terwijl je rekening houdt met de ander!

Voordat de training begint, hoor je op welke locatie deze plaatsvindt.

Meedoen aan de training is gratis.

### **Aanmelden**

Aanmelden kan via [trainingen@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:trainingen@sociaalwerkdeschans.nl) of telefoonnummer: (0594) 745 620

## **Sociaal Werk De Schans**

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

[www.sociaalwerkdeschans.nl](http://www.sociaalwerkdeschans.nl)  
[info@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:info@sociaalwerkdeschans.nl)

*Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder 'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.*



**sociaal werk  
de schans**

Onderdeel van Tintengroep