

'Durf jezelf te laten zien'

Vind je het lastig om nieuwe contacten te leggen en deze te onderhouden? Verdwijnen vrienden uit beeld? Denk je negatief over jezelf? Vind je het lastig om een praatje te maken? Weet je je geen houding te geven op verjaardagen? Dan is deze training iets voor jou.

In de training 'Durf jezelf te laten zien' leer je sociale vaardigheden aan om je verlegenheid, onzekerheid en spanning bij het aangaan van contact met anderen te verminderen.

Waarom zijn sociale vaardigheden belangrijk?

Sociale vaardigheden zijn van belang bij het overwinnen van verlegenheid, onzekerheid en spanning. Met behulp van verschillende ontspanning- en meditatietechnieken leer je om je spontaniteit in het contact met anderen te vergroten. Het verminderen van stress/spanningsklachten tijdens sociale contacten, voorkomt tevens eenzaamheid en psychische klachten als gevolg van hoge stress in sociale contacten. Tevens krijg je inzicht in de moeilijkheden in de communicatie met anderen als gevolg van het hebben van niet-realistische gedachten.

Hoe ziet de training eruit?

De training 'Durf jezelf te laten zien' bestaat uit zes bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Een groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers.

De training bestaat voor een deel uit theorie, maar de nadruk van de training ligt op "doen" ofwel het oefenen van vaardigheden in rollenspellen.

Daarnaast wordt er een groot deel van de training aandacht besteed aan ontspanning- en meditatietechnieken. In de thuissituatie wordt geoefend door middel van het doen van opdrachten/huiswerk. Het huiswerk wordt elke bijeenkomst besproken.

In de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Een praatje maken
- Non-verbale communicatie
- Complimenten geven en ontvangen
- Realistisch denken (basis)
- Overtuigingen en belemmeringen
- Zelfvertrouwen
- Ontspanning- en meditatieoefeningen

Voor wie?

De training is voor volwassenen vanaf 18 jaar, die het moeilijk vinden om nieuwe contacten te leggen en willen leren op een ontspannen manier een praatje te maken. Dit vraagt tijd en motivatie om te oefenen en opdrachten uit te voeren.

Wanneer?

De training start het hele jaar door in Rotterdam. Waar en wanneer maken we nog bekend.

Wat kost het?

De training kost € 25,- dit is inclusief deelnemersmap, koffie en thee en de kosten van de ruimte.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ Preventie

Tel: (010) 49 33 555

E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

Kijk voor een trainingsoverzicht op :

www.context-ggzpreventie.nl

Context is onderdeel van Parnassia Bavo Groep

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 26 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

‘Durf jezelf te laten zien’

Training sociale vaardigheden voor volwassenen

Context