

'Zeggen wat je vindt'

'Ik durf niet te zeggen wat ik werkelijk voel omdat ik bang ben dat mensen me dan niet aardig meer vinden'.

'Ik spaar mijn irritaties op totdat ik in een keer zo boos word, dat ik ga schelden'.

Je kunt verschillende redenen hebben om je mond te houden en niet te zeggen wat voor jou belangrijk is. Als je dit vaak doet en lang volhoudt loop je het risico om psychische klachten te krijgen. In de assertiviteitstraining 'Zeggen wat je vindt' van Context leert u op te komen voor uzelf met respect voor de ander.' Want als je assertief bent, dan zeg je wat je denkt, voelt en wilt met respect.

Waarom is assertiviteit belangrijk?

Als je niet kunt zeggen wat je vindt, voelt of denkt kun je je behoorlijk gefrustreerd voelen en onnodig anderen kwetsen. Door assertief te zijn ben je eerlijk. Je toont respect voor jezelf door te laten zien en horen wat er bij je speelt. En je geeft de ander ruimte om zijn of haar gedachten en gevoelens te hebben. Assertiviteit bevordert samenwerking en voorkomt conflicten. Erg handig dus voor thuis en op het werk.

Hoe ziet de training eruit?

De training 'Zeggen wat je vindt' bestaat uit negen bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Een groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers.

De training bestaat voor een deel uit theorie over communicatie, grenzen stellen en feedback geven. De nadruk van de training ligt op het doen, want 'oefening baart kunst'. U oefent vaardigheden met elkaar en u ziet meteen het effect: wat werkt wel en wat werkt niet. Daarnaast krijgt u opdrachten om thuis of op het werk uit te voeren. U leert de volgende vaardigheden:

- ◆ Opkomen voor jezelf
- ◆ Grenzen stellen
- ◆ Realistisch denken
- ◆ Steun vragen
- ◆ Omgaan met kritiek
- ◆ Omgaan met onplezierig gedrag, conflicten en ruzies.

Voor wie?

De training is voor volwassenen vanaf 18 jaar, die beter voor zichzelf op willen leren komen. Dit vraagt tijd en motivatie om te oefenen en opdrachten uit te voeren.

Wanneer?

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

Wat kost het?

De training kost € 25,- dit is inclusief het cursusboek, 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

‘Zeggen wat je vindt’

Training Assertiviteit voor volwassenen

Context