



## Assertiviteitstraining

*Leer voor uzelf op te komen en uw grenzen te bewaken*



## Assertiviteitstraining

Assertiviteit is opkomen voor uzelf zonder dat u daarbij op iemands tenen staat of onnodig kwetst. Met assertiviteit vergroot u ook uw keuzemogelijkheden.

### Doel van de training

Het doel van de assertiviteitstraining:

- beter leren bepalen wanneer assertief gedrag zinvol is
- leren welke valkuilen er zijn bij assertiviteit
- leren welke mogelijkheden u heeft om u assertief op te stellen.

In de training leert u:

- hoe u beter kunt opkomen voor uzelf
- hoe u uw grenzen bij anderen moet aangeven
- wat subassertief gedrag is, en hoe u dat in stand houdt.

### Aantal bijeenkomsten en duur

De assertiviteitstraining bestaat uit acht bijeenkomsten. De groep komt elke week bij elkaar. Elke bijeenkomst duurt ongeveer een uur.

### Werkwijze

Elke bijeenkomst heeft een vaste structuur. U krijgt een werkboek met informatie en (thuis) oefeningen. De training is een actief behandelprogramma. U leert een aantal technieken om beter voor uzelf op te komen. Ook leert u beter te beoordelen in welke situatie het nuttig is om voor uzelf op te komen. Van de deelnemers aan de training wordt een actieve houding verwacht, onder meer door te mee te doen met de oefeningen in de les en het maken van huiswerkopdrachten.

De training wordt gegeven in een groep van acht tot tien deelnemers. De deelnemers zijn mensen met vergelijkbare problemen als u. Hierdoor kunt u elkaar steunen en van elkaar leren. De trainers zijn twee hulpverleners van het behandelteam.

### Aanmelding

Uw vaste behandelaar kan u voor deze groep aanmelden. Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek met een trainer van de groep. U krijgt hier informatie over de training en u kunt er bespreken of de training geschikt voor u is. Vanzelfsprekend heeft u tijdens dit gesprek alle ruimte om vragen te stellen over de training.

### Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

## De groep

