



Training Assertiviteit

**Hoor jij jezelf ook 'ja' zeggen terwijl je eigenlijk 'nee' wilt zeggen?
Wil je meer zelfvertrouwen ontwikkelen en beter voor jezelf opkomen?
Dan is de training Assertiviteit precies wat je nodig hebt.**

In onze samenleving is het belangrijk om jezelf te kunnen uiten op een duidelijke en respectvolle manier. De training Assertiviteit biedt je inzichten, tools en technieken om dit te bereiken. Zodat je voor jezelf kunt opkomen, grenzen kunt stellen en met zelfvertrouwen omgaat met uitdagende situaties, zowel op het werk als in je persoonlijke leven.

Ervaringen van deelnemers:

'Ik heb echt veel gehad aan de informatie, praktische tips en oefeningen!'

'Het is heel fijn om in een veilige omgeving te oefenen met je eigen uitdagingen.'

UITHOORN

voor elkaar

In de training werk je aan je assertiviteit door:

- meer inzicht in jezelf: bewustwording van je gedrag, de invloed van je geschiedenis, je wensen en behoeften
- het leren uiten van je wensen en behoeften
- het leren aangeven van je grenzen
- het opbouwen van zelfvertrouwen
- het leren geven en ontvangen van complimenten en feedback
- het leren omgaan met boosheid en agressie

Deelname aan een groep zorgt voor (h)erkenning en steun.

'Ik ben sinds de training veel bewuster van wat ik wil en kan dit beter overbrengen. Daardoor voel ik me een stuk zelfverzekerder bij sociale interacties.'

Praktische informatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ca. 2 uur. Deelname is gratis voor inwoners (18+) van Uithoorn en De Kwakel. Er zijn maximaal 12 deelnemers. De training wordt begeleid door ervaren maatschappelijk werkers. Kijk op de website voor meer informatie en de eerstvolgende startdatum.

Contact & aanmelding

Voor meer informatie en aanmeldingen:
Bel of mail met Uithoorn voor Elkaar.



Je kunt ook binnenlopen bij het
Info- en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar:

elke dinsdag van 9:00-12:00 uur: Kuyperlaan 50, 1421 VS Uithoorn