



Liever Assertiever

Leer duidelijk communiceren met respect voor
jezelf en de ander

Opkomen voor uzelf

Iedereen vindt het wel eens lastig om nee te zeggen of om te zeggen dat iets vervelend is. Hoe doet u dat op een duidelijke manier zonder de ander te kwetsen?

Voor mensen die willen leren op een heldere en respectvolle manier te communiceren is deze cursus ontwikkeld. ‘Liever Assertiever’ is speciaal voor mensen vanaf 18 jaar die willen leren meer voor hun eigen belangen op te komen.

Ervaringen van anderen

“Ik heb geleerd op een duidelijke en respectvolle manier te zeggen wat ik wil. En ik merk dat er dan geen rampen gebeuren.”

“Een opluchting om te merken dat ik niet de enige ben die het moeilijk vindt om sommige dingen te zeggen. In de groep heb ik veel (h)erkenning gevonden voor mijn problemen en konden we elkaar ondersteunen.”

Voor wie

Geef u op voor de cursus ‘Liever Assertiever’ als u moeite heeft met:

- opkomen voor uzelf
- het aangeven van uw grenzen
- het omgaan met conflicten

Inhoud

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- gespreksvaardigheden
- inzicht in uw eigen manier van communiceren
- zelfwaardering en positief denken
- uw grenzen voelen en aangeven
- nee zeggen en opkomen voor uzelf

Deze cursus is geen therapie.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 5
bijeenkomsten van 2 uur.

Data:

Woensdag 11 + 18 + 25 mei,
1 + 8 juni 2022
van 10.00-12.00 uur.

Locatie:

Kulturhus 'Den Ienloop'
Heerbaan 115
6566 EG Millingen aan de Rijn

Er wordt een bijdrage van € 15,-
gevraagd voor het cursusmateriaal.

Thuis oefenen: Zelfwerkzaamheid
is erg belangrijk in de cursus. U
leert vaardigheden in uw eigen
situatie toepassen. Daarom is het
van belang dat u thuis, tussen de
bijeenkomsten, opdrachten
uitvoert.

*Deze cursus is alleen voor inwoners
van gemeente Berg en Dal.*

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of
aanmelding voor de cursus kunt u
tijdens kantooruren contact
opnemen met het secretariaat van
Preventie (026) 312 44 83 of
preventie@propersona.nl
www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona