

Voorjaar 2012

Assertiviteitstraining In je eigen kracht



Uitgave: Dec 2011

‘U wilt iets zeggen tegen uw baas, maar u klappt dicht’.

‘Uw buurvrouw vraagt of u op haar kinderen wilt passen maar u heeft al een afspraak staan’.

‘Een vriendin vraagt u om mee te gaan naar de bioscoop en u heeft geen zin’.

Zeggen wat u denkt. Wie droomt hier niet van? Vaak zegt u juist niet wat u denkt, bijvoorbeeld uit angst iemand te kwetsen of omdat u bang bent voor een conflict. En zo kan het voorkomen dat u vaak ‘ja’ zegt als u ‘nee’ bedoelt.

Herkent u zich in een van de bovengenoemde situaties? Dan is deze assertiviteitstraining mogelijk iets voor u.

Doel

Assertief zijn wil zeggen: voor uzelf opkomen zonder daarbij een ander te kwetsen. U leert beter om voor uzelf op te komen, u ontwikkelt meer zelfvertrouwen, u krijgt inzicht in uw eigen gedrag en leert assertief gedrag aan.

Door een juiste benadering kunt u plezierige relaties met anderen opbouwen, waarin wederzijds respect centraal staat. U handelt vanuit eigen behoeftes, u heeft meer zelfvertrouwen en straalt dat uit naar anderen. Kortom, *u staat in uw eigen kracht.*

Opzet

De training bestaat uit een combinatie van informatieoverdracht en oefeningen. Er wordt aan de hand van realistische praktijkvoorbeelden in rollenspelen geoefend. We werken vooral aan inzichten en aan vaardigheden rond assertief gedrag. Per keer wordt huiswerk meegegeven in de vorm van oefen-, lees- en schrijfopdrachten, maar het uitvoeren daarvan blijft uw eigen verantwoordelijkheid. De training is dan ook niet meer of minder dan een hulpmiddel en heeft alleen resultaat als u zelf aan het werk gaat met wat u daar leert. Alleen aanwezig zijn is niet voldoende. Gezien de opbouw van de training is het wel belangrijk om iedere bijeenkomst aanwezig te zijn.

Onderwerpen die o.a. aan bod komen:

- Nee zeggen
- Wensen uiten
- Kritiek geven en ontvangen
- Complimenten geven en ontvangen
- Grenzen stellen
- Uw mening geven
- Conflicten hanteren

Voor wie

De assertiviteitstraining is bedoeld voor (Scheveningse) vrouwen, die meer in hun kracht willen komen staan.

Maximaal 10 personen. Bij onvoldoende deelnemers zal in overleg een andere afspraak gemaakt worden.

Vooraf vindt er een kort kennismakingsgesprek plaats met een van de begeleidsters, waarin beoordeeld wordt of deze training iets voor u is. Tevens wordt nagegaan wat uw persoonlijke doel is.

Door wie

De groep wordt begeleid door twee ervaren maatschappelijk werksters van Welzijn Scheveningen.

Data en tijden

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten op donderdagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur en start op 15 maart 2012. De training vindt plaats bij het Centrum Jeugd en Gezin (CJG), Scheveningseweg 56, Den Haag, telefoonnummer 070-7526611.

Kosten

Er wordt een eenmalige bijdrage van € 15 gevraagd voor materiaalkosten, bij het kennismakingsgesprek contant te voldoen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u op werkdagen contact opnemen met Ingrid Fikenscher of Keidi Ahmadi op telefoonnummer 070-416 20 20 of per mail ingrid.fikenscher@welzijnscheveningen.nl of keidi.ahmadi@welzijnscheveningen.nl

(U kunt zich aanmelden tot en met vrijdag 2 maart 2012).