

## ***Assertiviteitstraining***

Assertiviteit betekent opkomen voor jezelf maar tegelijk ook de belangen van de ander respecteren. Sommige mensen zijn erg teruggetrokken en verlegen, anderen kunnen nogal eens scherp uit de hoek komen op een (passief-)agressieve manier. En sommige mensen herkennen beide reacties, ook dit is normaal. Maar misschien ondervind je er wel last van in je dagelijkse leven, dan is deze training misschien iets voor jou!

Voor wie aan te raden?

Zou je wat meer assertief willen zijn, maar heb je moeite om dit in de praktijk te brengen? Lukt het moeilijk om grenzen te trekken of ergens “nee” op te zeggen? Ben je de ene keer te fel en de andere keer te verlegen? Voel je je benauwd wanneer andere mensen negatief over je zouden kunnen denken? Voel je je onzeker in contact met anderen?

Inhoud van de training

Aan de hand van theorie omtrent communicatie, praktijkgerichte voorbeelden en input van de deelnemers wordt er een groeiproces gestimuleerd. Concrete handvaten en ervaringen worden uitgewisseld. Zowel thema's als grenzen trekken, feedback geven, lichaamstaal, opkomen voor je mening, kritiek durven geven, emoties uiten, enz. komen aan bod. Het doel is jezelf prettiger, opgeluchter en meer zelfzeker te voelen.

Praktisch: module van 8 sessies

Trainers: Patricia Vanhamel en Els Vuerstaek

Data: woensdagavonden 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 04/04, 11/04, 25/04

Uur: 18.30u-20.30u

Locatie: Rosalie De Blockstraat 31, 3520 Zonhoven ( zie tabblad contactgegevens voor de wegbeschrijving)

Prijs: € 160 voor 8 avonden

Zie website: [www.lindamommen.be](http://www.lindamommen.be)

Inschrijving: via mail : [info@lindamommen.be](mailto:info@lindamommen.be), na betaling is uw inschrijving definitief. De training gaat door bij voldoende inschrijvingen. Minimum 6 deelnemers, maximum 12 deelnemers.

Rekeningnummer: vermeldt uw naam en "Assertiviteitstraining" :  
IBAN BE63 0682 4860 9108 BIC: GKCCBEBB

Indien meer inschrijvingen wordt de training op een later tijdstip herhaald