

ASSERTIVITEITS- TRAINING

Training voor volwassenen die moeite hebben
om voor zichzelf op te komen



ASSERTIVITEIT, OF ANDERS GEZEGD: 'OPKOMEN VOOR JEZELF', IS BELANGRIJK VOOR EEN GEZOND FUNCTIONEREN EN HET HEBBEN VAN WAARDEVOLLE RELATIES MET ANDEREN. ASSERTIEF ZIJN BETEKENT DAT JE OPENLIJK JE EIGEN GEDACHTEN, MENINGEN EN GEVOELENS ONDER WOORDEN KUNT BRENGEN, MET BEHOUD VAN RESPECT VOOR DE MENING VAN ANDEREN.

DOELGROEP

De training is bedoeld voor mensen die:

- > zich geremd voelen in het aangaan van sociale contacten;
- > zich ten koste van zichzelf continu aanpassen aan anderen;
- > het moeilijk vinden om voor de eigen rechten op te komen;
- > het moeilijk vinden om uiting te geven aan gevoelens, verwachtingen en meningen en (dreigende) conflictsituaties met anderen vermijden;
- > meer inzicht willen krijgen in de communicatie tussen zichzelf en anderen.

DOEL VAN DE TRAINING

Het doel van de training is dat u op effectieve wijze kunt opkomen voor uw eigen belangen, assertief gedrag kunt toepassen, inzicht krijgt in achterliggende overtuigingen en makkelijker met mensen in verschillende situaties kunt omgaan.

WERKWIJZE

Het aanbod bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten van 2 uur. Het aantal deelnemers is maximaal 8 personen. In iedere bijeenkomst staat er één thema centraal. U bereidt zich voor op de bijeenkomst met behulp van de theorie en opdrachten

uit de trainingsmap. De opdrachten gaan over allerlei persoonlijke praktische situaties. In de bijeenkomsten ligt de nadruk op het oefenen van assertief gedrag met rollenspellen. Dit gebeurt in tweetallen en voor de groep.

KENNISMAKINGSGESPREK

Als u bent aangemeld voor de training krijgt u vooraf een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek krijgt u meer informatie over de doelstelling en werkwijze van de training. U kunt dan beter beoordelen of deze training aan uw verwachtingen voldoet en wij kunnen nagaan of er actuele problemen zijn die een andere aanpak vragen. Dit kennismakingsgesprek duurt ongeveer 20 minuten.

KOSTEN EN AANMELDEN

Hebt u interesse in de training *Assertiviteit*? Meldt u dan aan via aanmelden@indigobrabant.nl. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Deze training wordt u aangeboden door Indigo Brabant in samenwerking met zorggroep PRO-RCH.

OVER INDIGO

Indigo Brabant biedt mentale ondersteuning direct en dichtbij. Dit doet Indigo in Brabant op drie manieren: behandeling in de Basis GGZ, training en preventie in uw gemeente en POH-GGZ bij huisartsen. Indigo biedt ook begeleiding bij chronische problematiek.

Indigo heeft in Brabant verschillende vestigingen, zo hoeft u niet ver te reizen. Kijk op onze website www.indigo.nl voor een locatie bij u in de buurt. U vindt ons daarnaast in uw gemeente, bij huisartsen, op scholen en in wijkgebouwen.

Indigo Brabant

Postbus 5084
5004 EB Tilburg

T: 088-0161800
M: 06-12056722
F: 013-7999055

www.indigo.nl/brabant
info@indigobrabant.nl

PRO-RCH

Hofstraat 167
Eindhoven

T: 085 - 90 21 817

www.prorch.nl
info@prorch.nl