

In een assertiviteitstraining leert u om op te komen voor uw persoonlijke belangen. U leert om grenzen aan te geven en niet over u heen te laten lopen. De training is bedoeld voor mensen die moeilijk 'nee' durven zeggen, geen conflicten aan durven gaan, moeite hebben met het uiten van gevoelens en weinig zelfvertrouwen hebben.

Het begrip assertiviteit heeft te maken met de wijze van reageren op wensen en eisen van anderen en op verlangens van uzelf. Assertief gedrag is opkomen voor uzelf en tegelijk rekening houden met anderen.

Er zijn verschillende mogelijkheden in hoe iemand zich naar anderen toe opstelt. In de omgang met andere mensen kunt u zich *subassertief* opstellen, dat wil zeggen dat u niet duidelijk zegt wat u wilt en snel over u heen laat lopen. Om conflicten te voorkomen doet u soms dingen die u eigenlijk niet wilt. U zult daardoor steeds minder goed weten wat u zelf eigenlijk wilt. Ook kunt u uiteindelijk psychische klachten ontwikkelen wanneer u zich (te) vaak *subassertief* opstelt.

Wanneer u zich *assertief* gedraagt komt u voor uzelf op, maar niet ten koste van een ander. Dit in tegenstelling tot *agressief* gedrag, waarbij iemand ook voor zichzelf opkomt maar te weinig rekening houdt met de ander. Om dit *subassertieve* of *agressieve* gedrag te veranderen kunt u deelnemen aan de assertiviteitstraining.

De groep

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur. Het gaat om een gemengde vaste groep van maximaal 12 deelnemers (in de leeftijd van 25 – 60 jaar). De groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers.

Werkwijze

De inhoud van de bijeenkomsten bestaat uit een afwisseling van theorie, oefeningen en het werken aan persoonlijke leerdoelen. De deelnemers steunen elkaar in het oefenen van assertief gedrag. De bijeenkomsten zijn over het algemeen in kantoor tijd op een vaste werkdag. Voor het begin van de groep vindt er een intakegesprek met u plaats, waarin wederzijdse verwachtingen besproken zullen worden.

Kosten

Deelname aan de assertiviteitstraining is gratis.

Aanmelding en informatie

Heeft u vragen over de cursus dan kunt u telefonisch contact opnemen met De Kern Maatschappelijke Dienstverlening. Aanmelden voor deze cursus kan telefonisch of via het online aanmeldformulier, dat u vindt op onze website www.stdekern.nl.

De Kern Maatschappelijke
Dienstverlening
Straussplein 5
8031 AE Zwolle
Telefoon (038) 425 88 88
E-mail: sec@stdekern.nl

Assertiviteitstraining

Training voor volwassenen