Liever Assertiever

Leer duidelijk communiceren met respect voor de ander en jezelf.

Opkomen voor jezelf
Iedereen heeft weleens moeite om nee te zeggen of grenzen aan te geven. Misschien wil je iets zeggen, maar ben je bang om de ander te kwetsen. In deze cursus leer je om voor jezelf op te komen en hoe je op een duidelijke en respectvolle manier kan communiceren.

Voor wie is deze cursus?
Deze cursus is voor volwassenen vanaf 18 jaar die willen leren: beter voor zichzelf op te komen, grenzen aan te geven en om te gaan met conflicten.

Wat leer je in de cursus?
Tijdens de bijeenkomsten werk je aan verschillende vaardigheden, zoals:

- gespreksvaardigheden;
- inzicht in je eigen manier van communiceren;
- positief denken en waarderen van jezelf;
- je grenzen voelen en aangeven;
- nee zeggen en opkomen voor jezelf.

Praktische informatie
De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur. De cursus is gratis.
Let op: deze cursus is geen therapie, maar een praktische training.

Thuis oefenen
Om echt verandering te merken, is het belangrijk dat je ook buiten de bijeenkomsten oefent. Je krijgt opdrachten mee die je helpen om de geleerde vaardigheden toe te passen in je eigen leven.

Meer weten of aanmelden?
Aanmelden kan via het aanmeldformulier op www.propersona.nl/preventie/liever-assertiever/

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

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00003-260615