

Assertiviteit

Type

Groepsaanbod

Startdatum

17/03/2025 - 28/04/2025

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (de Sleutelbloem)

Door

Hilde Ackaert

Emma Braem

(Externe partner)

Praktische info

Datums

17 maart 2025 - 13:00 - 14:30

24 maart 2025 - 13:00 - 14:30

31 maart 2025 - 13:00 - 14:30

14 april 2025 - 13:00 - 14:30

28 april 2025 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= €2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen (+18 jaar) die een groeimarge zien in het aangeven van grenzen en graag assertiever willen zijn (maximum per groep is 6 personen).

Hulp bij

Agressiebeheersing, Assertiviteit, Conflicten, Faalangst, Piekeren, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

WAT IS ASSERTIVITEIT?

Vind jij het thuis of op je werk lastig om voor jezelf op te komen? Zou je steviger in je schoenen willen staan wanneer jij jouw grenzen aangeeft? Zou jij vaker “nee” willen zeggen? Dan is deze assertiviteitstraining iets voor jou!

INHOUD VAN DE SESSIES

Tijdens de groepssessies leer je wat assertiviteit is en krijg je heel wat handvaten en tips mee over hoe jij assertiever door het leven kan gaan. Aan de hand van handige methodieken zorgen we ervoor dat je na de sessie naar huis gaat met een rugzak vol vaardigheden die je op het werk of thuis kan toepassen. Op die manier zal jij een leven tegemoet gaan waar jij rekening houdt met je eigen grenzen en zal je die ook weten te communiceren op een manier waar jij en je gesprekspartner je goed bij voelen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertiviteit-9