

Assertiviteit

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/11/2025 - 16/12/2025

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem Condedreef 12 Kortrijk)

Door

Sophie Vandenbroucke

Hilde Ackaert

Praktische info

Datums

18 november 2025 - 10:45 - 12:15

25 november 2025 - 10:45 - 12:15

02 december 2025 - 10:45 - 12:15

09 december 2025 - 10:45 - 12:15

16 december 2025 - 10:45 - 12:15

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

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.

Hulp bij

Assertiviteit, Faalangst, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

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

Contact en inschrijven

E-mailadres

sophie@praktijkdesleutelbloem.be

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertiviteit-13