

BASISAANBOD: Zelfverzekerd en sociaalvaardig in het leven staan!

Type

Groepsaanbod

Startdatum

13/03/2026 - 27/03/2026

Locatie

Beekweg 8, 8000 Brugge, Belgium (LDC Den Heerd)

Door

Chloë Goetinck

Peter Vanden Bilcke

Peter Vanden Bilcke (Externe partner)

Praktische info

Datums

13 maart 2026 - 13:30 - 15:00

20 maart 2026 - 13:30 - 15:00

27 maart 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

18-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Dit groepsaanbod richt zich op volwassenen (+18 jaar) die zich meer zelfzeker en assertief willen opstellen in sociale situaties.

Hulp bij

Assertiviteit, Conflicten, Sociale vaardigheden

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Dit laagdrempelig, basaal groepsaanbod is een aanzet voor deelnemers die de aandacht willen richten op een goede basale assertieve opstelling. De focus van dit groepsaanbod ligt voornamelijk op de non-verbale assertieve vaardigheden en de toelichting van de theoretische achtergrond (theorie sociale angst, cognitieve vertekening en het belang van een 'open', evenwaardige houding). Tijdens deze drie sessies krijgen ze niet alleen een helder theoretisch kader aangereikt om sociale interacties beter te begrijpen, maar ook praktische handvatten om er met meer vertrouwen in te stappen. We leren hoe de deelnemers een goede assertieve basishouding kunnen aannemen en zich meer op hun 'gemak' kunnen voelen in sociale interacties. Dit alles leren en oefenen we in een kleine groep van maximum 10 deelnemers.
Het volgen van dit laagdrempelig aanbod is tevens een voorwaarde om aan het gespecialiseerd en uitgebreider oefenaanbod (7 sessies) te kunnen deelnemen, waarin de klemtoon op het inoefenen van verschillende gespreksvaardigheden komt te liggen. Dit alles leren en oefenen we in een kleine groep van maximum 10 deelnemers.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@psybrugge.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/basisaanbod-zelfverzekerd-en-sociaalvaardig-het-leven-staan-1