

Assertiviteitstraining voor volwassenen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

26/01/2026 - 23/02/2026

Locatie

Kraaiennestplein 3, 8300 Knokke-Heist, Belgium (kraaiennestplein 5, 8301 Knokke-heist)

Door

Marieke Desender

Julie De Picker

Praktische info

Datums

26 januari 2026 - 19:00 - 20:30

09 februari 2026 - 19:00 - 20:30

23 februari 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

- volwassenen die merken dat ze het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen, thuis of op het werk

- iedereen die wil leren hoe je op een respectvolle manier “nee” kan zeggen
- mensen die sterker in hun schoenen willen staan bij het aangeven van hun grenzen
- wie wil groeien in zelfvertrouwen en zelfbewustzijn in relaties en interacties
- zij die zoeken naar praktische vaardigheden om assertiever te communiceren zonder agressief of passief te worden
- deelnemers die openstaan voor persoonlijke ontwikkeling en bereid zijn om te oefenen in groep

Hulp bij

Assertiviteit

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

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 je vaker 'nee' willen zeggen? Dan is deze assertiviteitstraining iets voor jou!
Tijdens de groepssessies leer je wat assertiviteit is en krijg je heel wat handvatten 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. Zo ga je een leven tegemoet waar je rekening houdt met je eigen grenzen en weet je die ook te communiceren op een manier waarbij jij en je gesprekspartner je goed voelen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marieke@inner-center.be

Inschrijven

https://www.inner-center.be/nl/home/1

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertiviteitstraining-voor-volwassenen-2