

Assertief communiceren kan je leren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/03/2026 - 31/03/2026

Locatie

Katholieke Hogeschool KATHO, Doorniksesteenweg 145, 8500 Kortrijk, Belgium (Vives Kortrijk, Stuvo)

Door

Lize Devolder

Hilde Ackaert

Praktische info

Datums

03 maart 2026 - 18:00 - 19:30

10 maart 2026 - 18:00 - 19:30

17 maart 2026 - 18:00 - 19:30

24 maart 2026 - 18:00 - 19:30

31 maart 2026 - 19:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze assertiviteitstraining is bedoeld voor (jong)volwassenen die sterker en zelfverzekerder willen leren communiceren. In vijf sessies van telkens 90 minuten werken we aan het duidelijk uiten van grenzen, wensen en meningen, met respect voor jezelf én de ander. Je leert het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag herkennen. Aan de hand van praktische oefeningen, rollenspellen en herkenbare situaties vergroot je je zelfvertrouwen. We besteden aandacht aan omgaan met spanning en feedback. De training is interactief en ervaringsgericht, met ruimte voor persoonlijke leerdoelen. Tussen de sessies krijg je handvatten om in het dagelijks leven toe te passen. Zo bouw je stap voor stap aan een stevigere en authentieke communicatiestijl.

Hulp bij

Assertiviteit, Sociale vaardigheden, Assertiviteit, Boosheid, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Deze assertiviteitstraining is bedoeld voor (jong)volwassenen die sterker en zelfverzekerder willen leren communiceren. In vijf sessies van telkens 90 minuten werken we aan het duidelijk uiten van grenzen, wensen en meningen, met respect voor jezelf én de ander. Je leert het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag herkennen. Aan de hand van praktische oefeningen, rollenspellen en herkenbare situaties vergroot je je zelfvertrouwen. We besteden aandacht aan omgaan met spanning en feedback. De training is interactief en ervaringsgericht, met ruimte voor persoonlijke leerdoelen. Tussen de sessies krijg je handvatten om in het dagelijks leven toe te passen. Zo bouw je stap voor stap aan een stevigere en authentieke communicatiestijl.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lize.devolder@groepspraktijk-eclips.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertief-communiceren-kan-je-leren