

assertiviteit volwassenen - verdieping

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/03/2026 - 03/04/2026

Locatie

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

Door

Marieke Desender

Julie Maertens

Praktische info

Datums

06 maart 2026 - 15:00 - 16:30

13 maart 2026 - 15:00 - 16:30

20 maart 2026 - 15:00 - 16:30

27 maart 2026 - 15:00 - 16:30

03 april 2026 - 15:00 - 16:30

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

volwassenen vanaf 18jaar

Hulp bij

Assertiviteit, Angstgevoelens, Conflicten, Eenzaamheid, Faalangst, Stotteren, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Naast onze basiscursus **'Sociale vaardigheden voor volwassenen'** bieden we een **verdiepende cursus** aan. In deze cursus ligt de nadruk op **doen, oefenen en ervaren**. We werken met concrete situaties uit het dagelijks leven en gaan actief aan de slag met practica en oefeningen in groep.

Je hoeft de basiscursus niet gevolgd te hebben om deel te nemen. Het is wel vaak helpend om beide cursussen na elkaar te volgen: de basiscursus wordt in februari aangeboden, waarna je aansluitend deze verdiepende cursus kan volgen. Ook zonder de basiscursus ben je **zeker welkom**.

Wat kan je verwachten?

- Een **veilige en respectvolle groepssfeer** waarin oefenen en uitproberen centraal staat
- Veel **praktische oefeningen**, rollenspellen en uitwisseling
- Werken met **herkenbare situaties** uit werk, gezin, sociale contacten of vrije tijd
- Ruimte voor **persoonlijke leerdoelen**
- Concrete tips die je meteen kan toepassen in het dagelijks leven

In deze verdiepende cursus werken we verder aan het versterken van je sociale vaardigheden. We focussen niet alleen op *wat* je kan doen, maar ook op *hoe* en *waarom*.

Na deze cursus:

- Heb je **meer inzicht in je eigen communicatie- en interactiestijl**
- Kan je **duidelijker en assertiever communiceren**, met respect voor jezelf en de ander
- Oefen je met **grenzen aangeven**, nee zeggen en omgaan met spanningen of conflicten
- Leer je **feedback geven en ontvangen** op een constructieve manier
- Vergroot je je **zelfvertrouwen in sociale situaties**
- Kan je bewuster omgaan met emoties (bij jezelf en anderen) in contact met anderen

Wat neem je mee?

- Meer **rust en vertrouwen** in sociale contacten
- Praktische vaardigheden die je meteen kan toepassen

- Nieuwe inzichten over jezelf en je interactie met anderen
- Een open, nieuwsgierige houding tegenover groei en verandering

Deze verdiepende cursus is ideaal voor wie **actief wil oefenen**, wil groeien in sociale vaardigheden en concrete handvatten zoekt om sterker en authentieker in contact te staan met anderen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marieke@inner-center.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertiviteit-volwassenen-verdieping