

Vanuit zelfvertrouwen in gesprek - Assertieve communicatie en sociale vaardigheden

Type

Groepsaanbod

Startdatum

20/10/2026 - 03/11/2026

Locatie

(Zonnebloem Veurne - Zuidstraat 67 Veurne)

Door

Eveline Gunst

Delphine De Strooper

(Externe partner)

Praktische info

Datums

20 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

27 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

03 november 2026 - 16:00 - 17:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Voor elke **(jong) volwassene** die in dit laagdrempelig groepsaanbod de aandacht willen richten op een gezonde assertieve houding.

Hulp bij

Assertiviteit, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

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

Inhoud

Vanuit zelfvertrouwen in gesprek - assertieve communicatie en sociale vaardigheden

Interactieve training bestaande uit drie workshops (wat heb ik, hoe komt het, wat kan ik er aan doen?)

Je leert basale assertieve communicatievaardigheden die je in staat stellen om op een zelfverzekerde en respectvolle manier te communiceren in verschillende situaties.

Tijdens deze groepsbasissessies komen een drietal doelstellingen aan bod die relevant kunnen zijn: 1. het verhogen van het zelfvertrouwen en zelfreflectie, 2. non-verbale communicatievaardigheden en 3. Het omgaan met sociale situaties / sociale angst en vooral een flexibele houding durven aannemen afhankelijk van de situatie waarin men zich bevindt.

Leerdoel 1: Wat is een assertieve houding?

Leerdoel 2: Verschil observeren en interpreteren -> cognitief luik

Leerdoel 3: Het belang van non-verbaal gedrag

Leerdoel 4: Interpersoonlijke processen / sociale angst

Leerdoel 5: Actief luisteren

Contact en inschrijven

E-mailadres

eveline@praktijkwest.be

Inschrijven

https://avansa-ow.be/activiteiten/vanuit-zelfvertrouwen-in-gesprek

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/vanuit-zelfvertrouwen-gesprek-assertieve-communicatie-en-sociale-vaardigheden