

Assertiviteit

Type

Groepsaanbod

Startdatum

09/11/2026 - 07/12/2026

Locatie

Hortensiastraat 12, 8800 Roeselare, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem Roeselare)

Door

Sophie Vandenbroucke

Jore Wesenbeek

Praktische info

Datums

09 november 2026 - 13:00 - 14:30

16 november 2026 - 13:00 - 14:30

23 november 2026 - 13:00 - 14:30

30 november 2026 - 13:00 - 14:30

07 december 2026 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

WAT IS ASSERTIVITEIT? 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 jij vaker “nee” willen zeggen? Dan is deze

assertiviteitstraining iets voor jou! INHOUD VAN DE SESSIES Tijdens de groepssessies leer je wat assertiviteit is en krijg je heel wat handvaten 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. Op die manier zal jij een leven tegemoet gaan waar jij rekening houdt met je eigen grenzen en zal je die ook weten te communiceren op een manier waar jij en je gesprekspartner je goed bij voelen.

Hulp bij

Assertiviteit, Faalangst

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Volwassenen (+18 jaar) die een groeimarge zien in het aangeven van grenzen en graag assertiever willen zijn (maximum per groep is 6 personen).

Sessie 1: Kennismaking en basis van assertiviteit

Doelstelling:

Deelnemers begrijpen wat assertiviteit is, herkennen hun eigen communicatiestijl en voelen zich veilig binnen de groep.

Inhoud:

- Kennismaking en groepsafspraken
- Uitleg communicatiestijlen
- Zelfreflectie: eigen stijl herkennen

Sessie 2: Gevoelens en grenzen herkennen

Doelstelling:

Deelnemers leren hun eigen gevoelens en grenzen beter herkennen en benoemen.

Inhoud:

- Verband tussen gevoelens, gedachten en gedrag
- Signalen van grensoverschrijding herkennen
- Introductie van het “ik-gevoel”

Sessie 3: Assertief communiceren (technieken)

Doelstelling:

Deelnemers leren concrete assertieve communicatietechnieken toepassen.

Inhoud:

- Ik-boodschappen formuleren
- Nee leren zeggen
- De “kapotte grammofoonplaat”-techniek (herhalen van je boodschap)
- Basis lichaamstaal (houding, stemgebruik)

Sessie 4: Omgaan met spanning en weerstand

Doelstelling:

Deelnemers leren omgaan met spanning, kritiek en weerstand bij assertief gedrag.

Inhoud:

- Spanning herkennen in lichaam
- Omgaan met angst voor afwijzing
- Reageren op kritiek (terecht vs. onterecht)
- Grenzen bewaken in lastige situaties

Sessie 5: Toepassen en integreren

Doelstelling:

Deelnemers kunnen assertief gedrag toepassen in hun dagelijks leven en maken een persoonlijk actieplan.

Inhoud:

- Terugblik op de training
- Succeservaringen delen
- Persoonlijke valkuilen en groeipunten
- Opstellen van een actieplan

Contact en inschrijven

E-mailadres

sophie@praktijkdesleutelbloem.be

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/assertiviteit-26