

Sociaal Vaardiger in het leven

Type

Groepsaanbod

Startdatum

11/01/2027 - 01/03/2027

Locatie

Maria van Bourgondiëlaan 71, 8000 Brugge, Belgium (PsyBrugge)

Door

Chloë Goetinck

Peter Vanden Bilcke

Praktische info

Datums

11 januari 2027 - 19:00 - 20:30

18 januari 2027 - 19:00 - 20:30

25 januari 2027 - 19:00 - 20:30

01 februari 2027 - 19:00 - 20:30

15 februari 2027 - 19:00 - 20:30

22 februari 2027 - 19:00 - 20:30

01 maart 2027 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

18-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

7

Duur sessies

90

Voor wie

Dit laagdrempelig groepsaanbod richt zich op volwassenen (18 J) die zich meer zelfzeker en assertief willen opstellen in sociale situaties.

Hulp bij

Assertiviteit, Sociale vaardigheden, Conflicten

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Dit laagdrempelig groepsaanbod richt zich op volwassenen (18 J) die zich meer zelfzeker en assertief willen opstellen in sociale situaties.

- We oefenen in het vaardiger worden in het leggen van contacten en een conversatie te starten, vast te houden en beëindigen.
- We leren onze “sociale” angsten herkennen, uitdagen en aanpakken waardoor we minder gaan vermijden of weglopen, maar net ons eigen gedrag meer zelf “sturen”.
- We proberen minder te ‘pleasen’ of de kameleon te spelen.
- We durven een andere positie innemen ten opzichte van de andere(n), we leren op een comfortabele manier opkomen voor onszelf.
- We leren openlijk te communiceren over de eigen verlangens en noden,.
- We leren ook onze eigen grenzen aangeven en nee te zeggen.

Het groepsprogramma bestaat uit 7 sessies waarin volgende topics toegelicht en ingeoefend worden: inleiding omtrent sociale vaardigheid, module over verbaal en non-verbaal gedrag. Het starten,voeren en afronden van (korte) gesprekken. Het omgaan met weigeringen en het leren weigeren en ‘nee’ zeggen. Het ontvangen en geven van kritiek.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@psybrugge.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/sociaal-vaardiger-het-leven-9