



# Sociaal Vaardiger in het leven

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

We leren oefenen hoe we ons meer op ons 'gemak' kunnen voelen in sociale interacties, ons minder afhankelijk opstellen van anderen en ons doen en laten minder laten lei(ij)den door angst en onzekerheid.

- 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.

**TRAINERS:** Deze groepsessies worden gegeven door **Chloë Goetinck** (klinisch psycholoog, oplossingsgericht therapeut en systeemtherapeut) en **Peter Vanden Bilcke** (klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut).

Dit alles leren en oefenen we in een kleine groep van maximum 6 deelnemers.

## WANNEER:

U schrijft zich in voor een reeks bestaande uit zeven sessies (telkens op maandagavond van 19h15 tot 20h45) op één van volgende mogelijkheden:

- **Reeks 1: 13/01; 20/01; 27/01; 03/02; 10/02; 17/02; 24/02**
- **Reeks 2: 10/03; 17/03; 24/03; 31/03; 28/04; 05/05; 12/05**

**KOSTPRIJS: 17.5 euro (2.5 euro per sessie). Onder de 23 jaar: 0 euro.**

**INSCHRIJVEN:** Gelieve te mailen naar [info@psybrugge.be](mailto:info@psybrugge.be) en de volgende gegevens door te geven:

- Reeksnummer of data van uw voorkeur (meerdere opties indien meerdere opties u schikken)
- Naam en familienaam
- Geboortedatum
- Rijksregisternummer
- Telefoonnummer

Indien u meer informatie wenst, kunt u ook bellen naar 0473 78 53 80 (Chloë Goetinck) of mailen naar [info@psybrugge.be](mailto:info@psybrugge.be).