

Informatie en aanmelden

GGz Breburg

Preventie, Consultatie en Deskundigheidsbevordering,
Baronielaan 133, 4818 PE **Breda**

Tel: (088-01) 65282

Lage Witsiebaan 4, 5042 DA **Tilburg**

Tel: (088) 01 61 800

e-mail: preventiecursus@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl – Cursussen en trainingen (ook voor
actuele info en startdata)

Andere arbeid en stress gerelateerde cursussen:

- Werken en stress (zelfhulp cursus)
- Anders leren denken

Klachtenregeling GGz Breburg

Wij stellen het op prijs als u uw klachten en onvrede bij ons meldt. De folder over de klachtenregeling kunt u opvragen bij bovengenoemd secretariaat.

Prev.17 02/2011

Assertiviteit

**Cursus voor (jong) volwassenen voor het vergroten
van het zelfbewustzijn en het aanleren van
assertieve vaardigheden**

Cursus Assertiviteit

Assertiviteit, of anders gezegd: 'opkomen voor jezelf', is een belangrijke voorwaarde voor een gezond functioneren en het hebben van waardevolle relaties met anderen.

Assertief zijn betekent dat je openlijk je eigen gedachten, meningen en gevoelens kunt tonen. En dat je deze onder woorden kunt brengen.

Doelgroep

De cursus is bedoeld voor mensen die: zich geremd voelen in het aangaan van sociale contacten zich ten koste van zichzelf continu aanpassen aan anderen het moeilijk vinden om voor de eigen rechten op te komen het moeilijk vinden om uiting te geven aan gevoelens, verwachtingen en meningen (dreigende) conflictsituaties met anderen vermijden meer inzicht willen krijgen in de communicatie tussen zichzelf en anderen

Doel van de cursus

Het doel van de cursus is dat de deelnemer op effectieve wijze kan opkomen voor de eigen belangen, assertief gedrag kan toepassen, inzicht krijgt in achterliggende overtuigingen en makkelijker met mensen in verschillende situaties kan omgaan.

Werkwijze

Het aanbod bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten van maximaal 2,5 uur. Het aantal deelnemers is maximaal 12 personen. De bijeenkomsten hebben een duidelijke structuur. In iedere bijeenkomst staat er één thema centraal.

U bereidt zich voor op de bijeenkomst met behulp van de theorie en opdrachten uit de cursusmap. De opdrachten hebben betrekking op allerlei persoonlijke praktische situaties. In de bijeenkomsten zal de nadruk op het oefenen van assertief gedrag liggen. Het oefenen wordt vorm gegeven door middel van opdrachten en rollenspelen, zowel in tweetallen als in een grotere groep. Bij verschillende onderdelen kan gebruik worden gemaakt van video apparatuur zodat u zichzelf terug kunt zien. Hierdoor krijgt u meer inzicht in uw sterke en minder sterke kanten, en in de vorderingen die u maakt.

Kennismakingsgesprek

Als u zich aanmeldt voor de cursus, zal met u vooraf een kennismakingsgesprek worden gevoerd. Tijdens dit gesprek krijgt u meer informatie over de doelstelling en werkwijze van de cursus. U kunt dan beter beoordelen of deze cursus aan uw verwachtingen zal voldoen en wij kunnen nagaan of er actuele problemen zijn die een andere aanpak vragen. Dit kennismakingsgesprek duurt doorgaans een half uur.

Kosten

De eigen bijdrage voor deze cursus is € 20,-. Dit bedrag is inclusief cursusboek.

Aanmelding en meer informatie

Voor meer informatie over deze cursus of voor aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van Preventie, Consultatie en Deskundigheidsbevordering van de GGz Breburg (zie achterzijde).