



Assertiviteitstraining

Je niet laten ondersneeuwen, een ander ook niet afblaffen en toch opkomen voor jezelf. Voor veel mensen blijkt dat niet eenvoudig.

- Nee durven zeggen als je iets niet wil
- Conflicten niet vermijden, maar deze op een goede manier aangaan
- Opkomen voor jezelf
- Duidelijk kunnen verwoorden wat je voelt en wilt

Dit is een greep uit de onderwerpen waaraan je in deze assertiviteitstraining gaat werken. Centraal staat dat je leert om je grenzen aan te geven met respect voor de ander. Dat betekent dat er veel geoefend wordt. Het zal je helpen om in de toekomst te voorkomen dat er over je heen wordt gelopen. Bovendien krijg je zicht op de redenen waarom dit gebeurt.

INFORMATIE:

Wanneer: 20 en 27 augustus, 3, 10, 17 en 24 september 2018.

Tijd: 14:15 tot 15:45 uur

Trainer: Inge Nix

Kosten: Gratis voor deelnemers met een indicatie.

Deelnemers uit Utrecht betalen € 5,00 per keer.

Deelnemers van buiten Utrecht € 10,00 per keer.

Voor informatie en aanmelden: Eline van Ditmarsch; e.vanditmarsch@dewilg.nl

**RESPECT VOOR
DE ANDER**

**BEGINT BIJ
JEZELF**

Loesje