

Assertiviteitstraining

Op een goede manier voor jezelf opkomen



Op een goede manier voor jezelf opkomen zonder de ander onnodig te kwetsen. Dat is de kern van assertiviteit en assertief gedrag. Vindt u het lastig om 'nee' te zeggen, grenzen te stellen, kritiek te uiten, uw mening te geven in vergaderingen of bent u bang voor conflicten? Deze training helpt bij het vergroten van uw assertiviteit. Hierdoor is er minder kans op een burn-out, spanningsklachten, depressieve en andere psychische klachten.

Voor wie?

De assertiviteitstraining van Yulius is bedoeld voor iedereen die over het algemeen goed functioneert, maar die in bepaalde situaties niet doet wat ze eigenlijk van plan waren. Van deelnemers wordt verwacht dat ze de Nederlandse taal beheersen. Er zijn groepen voor vrouwen en mannen.

Inhoud

Deelnemers leren zicht te krijgen op hun eigen manier van reageren en een eigen standpunt in te nemen. Assertiviteit is geen karaktereigenschap. Uw karakter kunnen we niet veranderen. Wel kunnen we u trainen om effectiever met lastige situaties om te gaan.

Dit doen we aan de hand van de volgende onderwerpen:

- Wat is zelfvertrouwen en hoe kan ik het versterken?
- Wat is assertiviteit en hoe doe ik dat?
- Wat heeft assertiviteit met zelfvertrouwen te maken?
- Hoe spreek ik anderen aan op hun gedrag?
- Hoe ga ik om met conflicten?
- Hoe verweer ik me tegen de (onredelijke) eisen van anderen?



Het programma bestaat uit theorie, bewegings- en creatieve oefeningen. De theorie heeft betrekking op uitleg over de verschillende termen. De oefeningen zijn ervaringsgericht en helpen u om uw eigen manier van omgaan met anderen te ontdekken en eventueel aan te passen.

Groep

Deelnemers komen in een gesloten groep van maximaal 12 personen. De begeleiding bestaat uit twee professionele preventiemedewerkers. De training kan op verschillende locaties worden gegeven, afhankelijk van de aanmeldingen.

Duur

De training wordt gegeven op twee achtereenvolgende dagen van 10.00 tot 15.30 uur.
Voor de training begint, vindt er telefonisch een kennismakingsgesprek plaats.

Resultaat

Deelnemers hebben na het volgen van de training meer inzicht in hun eigen gedrag en de gevolgen daarvan. U heeft onderzocht waar uw persoonlijke krachten en voorkeuren liggen met betrekking tot de omgang met anderen. U treedt zelfbewuster op en handelt vaker vanuit een bewuste keuze.

Prijs

Wij vragen een eenmalige eigen bijdrage van € 30,00* per persoon. Hiervoor ontvangt u thuis een factuur.

**prijs onder voorbehoud*

Yulius

Yulius is een grote, mensgerichte ggz-instelling. We beschikken over ruim 70 locaties in Zuidwest-Nederland waar we cliënten en leerlingen met psychische problemen helpen op het gebied van wonen, leren en werken. De afdeling Preventie is continu op zoek naar vernieuwende manieren om mensen in staat te stellen zelfstandig meer grip te krijgen op hun eigen gezondheid en welbevinden.



Informatie en aanmelden

Yulius

Afdeling Preventie

T 078 65 45 075 (maandag t/m donderdag)

preventie@yulius.nl

Yulius is 24 uur per dag
bereikbaar op telefoonnummer
088 40 50 600.

www.yulius.nl