

## 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. Sommige mensen hebben problemen in het uiten van gevoelens en verwachtingen. Ze vinden het moeilijk hun mening te geven en lastig om kritiek te uiten. Vaak passen ze zichzelf altijd aan anderen aan. Op een goede manier voor jezelf opkomen, zonder een ander te kwetsen, kun je leren.

#### Voor wie?

Voor volwassenen die over het algemeen goed functioneren, maar die in bepaalde situaties niet doen wat ze eigenlijk van plan waren. Van deelnemers wordt verwacht dat ze de Nederlandse taal beheersen.

#### 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.

#### Praktische informatie

De training bestaat uit 3 bijeenkomsten van 9.00 tot 14.30 uur.

#### Kosten (onder voorbehoud van prijswijzigingen)

€ 10,- voor het cursusmateriaal als u in behandeling bent bij Indigo ZHZ of Yulius. De training is dan onderdeel van uw behandeling.

#### Aanmelden en informatie

Indien u deze training wilt volgen als onderdeel van uw behandeling, overleg dit dan met uw behandelaar.

Secretariaat Indigo Zuid-Holland Zuid, telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur op het nummer 088 – 40 50 607 of via e-mail [secretariaat@indigozhz.nl](mailto:secretariaat@indigozhz.nl).

Datum van publicatie: augustus 2023

**Indigo Zuid-Holland Zuid, Burgemeester de Raadsingel 93c, 3011 JG Dordrecht, [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl)**

