

Assertiviteit, wat is dat?

- Oogcontact
- Lichaamshouding
- Luistervaardigheden
- Een gesprek beginnen
- Een zakelijk of persoonlijk gesprek voeren
- Relaties aangaan en onderhouden
- Grenzen trekken
- Een gesprek beëindigen
- Iets voor jezelf vragen
- Spreken in grote groepen
- Voor jezelf opkomen
- Neen zeggen
- Reageren op kritiek
- Op een goede manier kritiek geven
- Gevoelens uiten
- Reageren op gevoelens
- Contact leggen met onbekenden
- ...

Het zijn allemaal gewone handelingen, deel van een gedrag, waardoor je je goed voelt, waardoor je omgeving je waardeert. Dit noemen we 'assertief' gedrag. Dit gedrag kan je aanleren in een assertiviteitstraining.

De assertiviteitstraining is iets voor jou als:

- de bovenvermelde vaardigheden voor je moeilijk zijn
- je op een actieve manier aan deze sociale vaardigheden wil werken
- je je onvoldoende laat gelden
- je je contacten wil uitbreiden en daar totnogtoe onvoldoende in lukt
- je angstig of gespannen bent in contacten
- je daardoor heel wat contacten vermijdt (feestjes afbelt, excuses zoekt ...)
- je het beu bent altijd op de tweede of de derde plaats te komen
- je conflicten vermijdt
- je alles opkropt tot het je teveel wordt

Hoe werkt een assertiviteitstraining?

Tijdens elke training wordt assertief gedrag voorgedaan, ingeoeft, getraind tot je het je helemaal eigen maakt.

Met betrekking tot de oefeningen die je tijdens de training doet, krijg je opdrachten om thuis, op je werk, bij je vrienden uit te voeren. Deze opdrachten zorgen ervoor dat wat je leert ook meteen zichtbaar wordt in je leven. Door je gedrag te veranderen zal je ervaren dat je omgeving anders op je reageert. Dit zal een stimulans zijn om verder te werken. De training zal ook nagaan hoe bepaalde gedachten je afremmen en hoe je deze gedachten kan wijzigen. Een ervaren trainer zal je hierbij coachen.

Voor een aanmelding voor deze groepstherapie neem je telefonisch contact op via 03/361 11 11. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 09.30u tot 12.00u en van 13.00u tot 15.00. Een hulpverlener van de volwassenenteams is beschikbaar voor overleg van 11.00u tot 12.00u en van 14.00u tot 15.00u. Deelname aan de groep kan enkel na een individueel gesprek bij de trainer.

Wanneer gaat de training door?

Woensdagavonden van 18u15 tot 20u00 en drie intensieve trainingsdagen (ITD) met een overnachting.

De intensieve trainingsdagen gaan door in het Kasteel Zevenbergen in Ranst en starten op de vooravond om 18u30 met een lichte maaltijd en een avondsessie.

De avonden gaan door in de vestiging **Andante Team Volwassenen Merksem, Bredabaan 579 2170 Merksem**

Het is essentieel dat je alle trainingssessies volgt. Indien nodig kan er voor je werk/ school een attest gemaakt worden.

Hoeveel kost de training?

De volledige cyclus kost 250 € alles inbegrepen, ook de maaltijden en overnachtingen. Voor mensen met het OMNIO statuut kost de training 175 €

Indien je zelf lakens of een slaapzak meebrengt, spaar je EUR 5,00 extra kosten uit.

Gelieve als bevestiging van je inschrijving EUR 100,00 over te schrijven met vermelding van je naam en 'AT'. De tweede betaling dient u te verrichten bij het begin van de training.

In uitzonderlijke situaties kan een vermindering aangevraagd worden in overleg met de teamcoördinator.



ASSERTIVITEITSTRAINING

CGG Andante vzw
Team Volwassenen Merksem
Bredabaan 579
2170 Merksem
Tel: 03/361 11 11