

# Assertiviteit en contacten Hoe pak je het aan?

EEN ACTIEVE GROEPSCURSUS VOOR 60-PLUSSERS  
ROND SOCIALE VAARDIGHEDEN

**Misschien is deze cursus iets voor jou!**

**Andante**  
**Ouderenteam Merksem**  
Bredabaan 579  
2170 Merksem  
Tel: 03/361 11 11

## **SOCIALE VAARDIGHEDEN, WAT BEDOELEN WE HIERMEE?**

- Nieuwe contacten leggen
- Iets weigeren op een goede manier
- Je rustig en zeker voelen tijdens een gesprek
- Op een goede manier kritiek geven en krijgen
- Omgaan met grenzen en conflicten
- Jezelf uitdrukken en opkomen voor jezelf
- Luisteren naar anderen
- Eigen stijl vinden in contacten

## **HOE WERKEN WIJ?**

Er worden 8 bijeenkomsten georganiseerd. We vinden het belangrijk dat mensen zich engageren voor de hele cursus.

Elke bijeenkomst wordt een thema behandeld (vb. leren neen zeggen). Dit thema wordt besproken in groep en hieraan worden oefeningen gekoppeld op basis van situaties uit het dagelijks leven die de cursisten aanbrengen.

Er zijn 7 bijeenkomsten met een thema, de laatste is een terugkomsessie enkele weken later.

## WIE ZIJN DE BEGELEIDERS?

Katrien Geysen en Eline Kegels, beiden klinisch psycholoog + stagiaire psychologie.

## HOEVEEL KOST EEN TRAINING?

Het inschrijvingsgeld bedraagt 88 euro. Mensen met een verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit (WIGW of OMNIO-statuut) betalen 32 euro. De betaling kan eventueel in schijven gebeuren.

## HOE INSCHRIJVEN?

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. De trainers van de cursus nemen nadien terug contact met je op om je vraag verder te bespreken, en een kennismakingsgesprek te plannen.

Na het individuele kennismakingsgesprek stort je het afgesproken bedrag op het volgend rekeningnummer:

**BE 42 7775 9140 6854** (BIC: GKCC BEBB) met vermelding **SOVA otm \*jaartal\***. Dit geldt als definitieve bevestiging van je inschrijving.

## WAAR GAAT DE CURSUS DOOR?

CGG Andante - Bredabaan 579 - 2170 Merksem



Openbaar vervoer: halte Oudebareel

Tram: 2, 3

Bus: 33, 600, 601, 602, 605, 610, 620, 621, 629, 648, 658, 670, 778