

# Training Assertiviteit



***Opkomen voor jezelf met respect voor de ander, dat is assertiviteit***

**Heb je moeite met nee zeggen?  
Wil je beter voor jezelf op leren komen?**

**Doe dan mee aan de Assertiviteits-training voor volwassenen in de gemeente Barneveld**

Het is een actieve training waarin gebruik gemaakt zal worden van voorbeelden uit de groep, gecombineerd met theorie en praktijkopdrachten.

Wat deelnemers over eerdere trainingen zeggen:

*"Ik zag best op tegen de training, maar het viel erg mee, want alle deelnemers hadden hetzelfde doel voor ogen: assertiever worden. En daardoor voelde het al snel veilig en vertrouwd." (Joke)*

*"In sommige oefeningen word je best wel uitgedaagd. Maar het hielp mij wel om tot nieuwe inzichten te komen, waardoor ik dingen anders ben gaan doen." (Hans)*

*"Door wat ik geleerd heb in de training, besloot ik ander werk te zoeken wat beter bij mij past." (Brenda)*

**Wanneer:** Bij voldoende aanmeldingen starten we op onderstaande data in 2024: Dinsdagavonden van 19.30 uur – 21.00 uur. 24 september, 1, 8, 15 en 22 oktober, 5, 12 en 19 november.

**Locatie:** CJG, Wilhelminastraat 10, Barneveld. Ingang aan de kant van de parkeerplaats.

**Eenmalige kosten:** € 30,00

**Vragen of aanmelden:** Stuur een mail met je gegevens naar [Barneveld@stimenz.nl](mailto:Barneveld@stimenz.nl), of bel naar 088-784 64 64. Je krijgt dan een intakegesprek om te kijken of de training bij je past.



Iedereen telt mee

**Stimenz - Barneveld**

Stimenz - Barneveld

088-784 64 64

[www.stimenz.nl](http://www.stimenz.nl)