

Assertiviteitstraining

Wil je steviger in je schoenen staan?

Vind je het lastig om voor jezelf op te komen in contact met anderen? Doe je vaak dingen om conflicten te vermijden, zeg je 'ja' terwijl je 'nee' bedoelt, of voel je je bezwaard om je mening te geven? In deze cursus leer je duidelijk en met zelfvertrouwen communiceren, je grenzen aangeven en beter op te komen voor je eigen wensen en behoeften.



Wat leer je in deze cursus?

- Op een respectvolle manier 'nee' zeggen
- Grenzen aangeven
- Bij jezelf blijven
- Je wensen en behoeften uiten
- Leren loslaten en beter voor jezelf zorgen

Praktische informatie

- De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur.
- Bekijk voor de data: www.stimenz.nl/training-assertiviteit-harderwijk
- De groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers

Aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden voor de training kun je contact opnemen met Stimenz.

Stimenz | Maatschappelijk werk
Touwbaan 2a, 3841 GA Harderwijk