

Deze training is voor jongeren uit de regio Eemland (Amersfoort, Hoevelaken, Soest, Baarn, Leusden) die zich herkennen in de volgende uitspraken:

- Ik vind het moeilijk om voor mezelf op te komen.
- Ik voel me onzeker in het contact met anderen.
- Als ik iets niet begrijp, durf ik niet altijd om uitleg te vragen.
- Ik zou wel eens wat willen zeggen in een groep of op een feest.
- Wanneer iemand mij iets vraagt, zeg ik vaak 'ja' terwijl ik eigenlijk 'nee' wil zeggen. Achteraf baal ik daar van.
- Ik heb snel ruzie met mensen, dat wil ik niet.
- Als ik zelf last heb van iemands gedrag, dan zeg ik er niets van. Ik zou niet weten hoe en ik durf het ook niet.
- Ik zit niet lekker in mijn vel.

**Na de training:**

- weet je wat assertief gedrag is
- hoe je op een goede manier "nee" kunt zeggen
- kun je makkelijker met kritiek omgaan
- weet je beter hoe jij overkomt bij anderen (verbaal en non-verbaal)
- is het je bekend hoe je op een goede manier voor jezelf op kunt komen

Er wordt gewerkt met oefeningen, rollenspelen, individuele werktijd en huiswerkopdrachten.

WELZIN kent verschillende werkplaatsen. De 'assertiviteitstraining voor jongeren van 17-21 jaar' is onderdeel van de werkplaats de Kunst van het Welbevinden.

**Data en tijd** Meestal deels in een schoolvakantie, deels op een avond  
**Locatie:** WELZIN, Drentsestraat 14, Amersfoort  
**Eigen bijdrage:** € 25.

**Informatie en aanmelding:**

WELZIN (033) 469 24 69 / e-mail: [info@welzin.nl](mailto:info@welzin.nl)

Er wordt verwacht dat je alle bijeenkomsten aanwezig bent en actief deelneemt.