

# Assertiviteits- training

Deze training is onderdeel van

**'De Kunst  
van het  
Welbevinden'**

# Assertiviteits- training

**Vind u het moeilijk om uw grenzen aan te geven en onder woorden te brengen wat u denkt en voelt? Wordt u snel kwaad zonder duidelijke oorzaak? Wilt u beter voor uzelf opkomen, maar weet u niet hoe?**

## **Voor uzelf opkomen**

Er zijn meer mensen die privé en/of op hun werk moeite hebben om voor zichzelf op te komen. U krijgt meer werk opgedragen dan u aankan, maar u durft geen 'nee' zeggen, of u voelt zich snel buitengesloten. De Assertiviteitstraining kan u helpen om uw grenzen aan te geven en op een goede manier te zeggen wat u denkt of voelt, zonder te 'botsen' met anderen. Lijkt deze training u iets?

“Als ik nee zeg, dan raak ik  
misschien mijn baan wel kwijt.”

## **Inhoud van de training**

Elke deelnemer stelt een persoonlijk leerdoel op, wat als beginpunt dient voor het werken in de groep. Er wordt gewerkt met oefeningen, rollenspelen, individuele werktijd en huiswerkopdrachten. Deelnemers uit de groep delen ervaringen en helpen elkaar om het geleerde (nieuwe) gedrag in het dagelijks leven in de praktijk te brengen.

## **Doel van de training**

- Actief werken aan een andere houding en ander gedrag, aan de hand van eigen ervaringen.
- Doorvoeren nieuw, assertiever gedrag in dagelijkse praktijk.

## **Meer informatie en aanmelding:**

Website: [www.welzin.nl/assertiviteit](http://www.welzin.nl/assertiviteit)

E-mail: [aanmelding@welzin.nl](mailto:aanmelding@welzin.nl)

Telefoonnummer: 033 - 469 2 469

De Assertiviteitstraining is onderdeel van 'De Kunst van het Welbevinden'. Wilt u meer informatie over deze werkplaats? Neem dan contact op via bovenstaande gegevens.

## **Heeft u een andere vraag, of heeft u direct hulp nodig?**

Op onze website [www.welzin.nl](http://www.welzin.nl) vindt u een uitgebreid aanbod aan cursussen en trainingen die u kunnen helpen om krachtig in het leven te staan en het heft (weer) in eigen hand te nemen.

Wilt u direct hulp? Bel naar het algemene nummer **033 - 469 2 469**. U kunt ook anoniem chatten of mailen met een van onze hulpverleners op:

[klikvoorhulp.nl](http://klikvoorhulp.nl)





Meer weten over ons cursus- en  
trainingsaanbod of een van onze  
werkplaatsen?

Neem contact met ons op!

## WELZIN

Tel: 033 – 469 2 469

E-mail: [info@welzin.nl](mailto:info@welzin.nl)

Internet: [www.welzin.nl](http://www.welzin.nl)



[@Welzin\\_Eemland](https://twitter.com/Welzin_Eemland)



[WelzinEemland](https://www.facebook.com/WelzinEemland)

WELZIN is een activiteit van **Beweging 3.0**