



Assertiviteitstraining

Training voor volwassenen die willen leren op een assertieve manier voor zichzelf op te komen



Assertiviteit

Assertiviteit, of anders gezegd: “opkomen voor jezelf” is belangrijk voor een gezond functioneren en het hebben van waardevolle relaties met andere. Assertief zijn betekent dat je openlijk je eigen gedachten, meningen en gevoelens onder woorden kunt brengen, met respect voor de mening van anderen.

Doelgroep

De training is bedoeld voor mensen die:

- zich geremd voelen in het aangaan van sociale contacten;
- zich ten koste van zichzelf continu aanpassen aan anderen;
- het moeilijk vinden om voor de eigen rechten op te komen;
- het moeilijk vinden om uiting te geven aan gevoelens, verwachtingen en meningen en (dreigende)conflictsituaties met anderen vermijden;
- meer inzicht willen krijgen in de communicatie tussen zichzelf en anderen.

Doel van de training

Het doel van de training is dat je op effectieve wijze kunt opkomen voor je eigen belangen, assertief gedrag kunt toepassen en inzicht krijgt in achterliggende overtuigingen.

Werkwijze

Het aanbod bestaat uit 6-8 groepsbijeenkomsten van 2 uur. Het aantal deelnemers is maximaal 10 personen. In iedere bijeenkomst staat er één thema centraal. Je kunt je voorbereiden op de bijeenkomst met behulp van de theorie en opdrachten uit

de trainingsmap. De opdrachten gaan over allerlei persoonlijke praktische situaties. In de bijeenkomsten ligt de nadruk op het oefenen van assertief gedrag.

Kennismakingsgesprek

Als je je aanmeldt voor de training krijg je vooraf een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek krijg je meer informatie over de doelstelling en werkwijze van de training. Je kunt dan beter beoordelen of deze training aan je verwachtingen voldoet en wij kunnen nagaan of er actuele problemen zijn die een andere aanpak vragen. Dit kennismakingsgesprek duurt ongeveer 30 minuten.

Kosten en aanmelding

Heb je interesse in de training Assertiviteit?

Meld je dan aan via telefoonnummer 088-0334100

of email: preventie@ggzbreburg.nl.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Deze training wordt je aangeboden door het Mentaal Gezondheidscentrum in samenwerking met PrimaCura



Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Midden- en West-Brabant staan voor een wijkgerichte en vraaggerichte aanpak. In een Mentaal Gezondheidscentrum komt veel samen, namelijk: preventieactiviteiten voor cliënten en hun naasten, behandeling (generalistisch en specialistisch) en herstelgericht werken. De zorg/ondersteuning wordt samen, met de cliënt, zijn naasten, en andere betrokkenen in de wijk vormgegeven.

Over preventie

Vanuit het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we verschillende activiteiten op het gebied van preventie. Het doel van deze activiteiten is om het risico op psychische klachten te verminderen of te voorkomen. Het zijn vooral kortdurende trainingen of bijeenkomsten die gericht zijn op het versterken van de mentale weerbaarheid, het vergroten van veerkracht, het stimuleren van eigen regie, zelfredzaamheid en samen redzaamheid.

Collectieve preventie

Deze activiteiten zijn vooral gericht op:

- Familielieden en naastbetrokkenen van mensen met psychische/psychiatrische problemen
- Activiteiten op het gebied van depressiepreventie
- Deskundigheidsbevordering voor professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

Onze activiteiten zijn er voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

preventie@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl