



MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM  
GGZ BREBURG

## Assertiviteitstraining

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

Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen in verschillende situaties en heb je daar last van? Zou je willen leren om assertiever te zijn?

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)conflictsituatie met anderen vermijden;
- meer inzicht willen krijgen in de communicatie tussen zichzelf en anderen.

In iedere bijeenkomst staat er één thema centraal. 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 en wordt duidelijk of de training iets voor jou is.

<b>Startdatum:</b>	<b>Donderdag 7 maart 2024</b>
Aantal:	Totaal 6 bijeenkomsten van 09:30 tot 11:30 uur
Data:	7, 14, 21, 28 maart, 4,11 april 2024
Locatie:	de Bunthoef, ruimte Hortensia
Adres:	Bloemenhof 2 te Oosterhout,
Trainer:	Lenny Heuver, preventieadviseur van het mentaal gezondheidscentrum
Kosten:	€25,- voor cursusmateriaal en koffie/thee. De training wordt verder gefinancierd door de gemeente Oosterhout en is kosteloos voor inwoners van Oosterhout en omstreken.

### Informatie en aanmelden:

Voor vragen en informatie kunt u terecht bij Lenny Heuver

06-20138681

[l.heuver@ggzbreburg.nl](mailto:l.heuver@ggzbreburg.nl)

(mail is beter bereikbaar)