

CONCIENTE



PSYCHOTHERAPIE & PSYCHODIAGNOSTIEK

Assertiviteitstraining

Intro

Ik zeg vaak ja als ik eigenlijk neen wil zeggen.
Ik ben bang om anderen te kwetsen., en om zelf afgewezen te worden.
Ik vermijd conflicten.
Ik pieker veel over wat anderen zeggen.
Ik durf mijn noden niet te verwoorden.
Ik voel me onzeker en minder dan de ander.
Ik overreageer soms.
Ik kan moeilijk een standpunt innemen en kiezen.
Ik vind dat ik altijd gelijk heb.
Ik hou me vaak op de achtergrond
Ik voel me snel schuldig.
Ik heb het lastig met kritiek.
Ik herken me in sommige van bovenstaande uitspraken, maar durf de stap naar een groep moeilijk te zetten....
Dan is dit een gepast aanbod voor jou!

Doel

In deze training krijg je meer zicht op hoe het komt dat je problemen met assertiviteit ervaart. Je leert wat je voelt en denkt meer bestaansrecht te geven als belangrijkste voorwaarde om zo rustig en krachtig met jezelf naar buiten te durven komen. Vanuit dit respect voor jezelf en de ander ervaar je meer plezier en comfort in contacten.

Werkwijze

Al onze trainingen worden begeleid vanuit de ervaringsgerichte benadering. Dat wil zeggen dat de methodieken die we gebruiken bedoeld zijn om je te helpen meer contact te krijgen met hoe jij situaties ervaart en wat jij hierin nodig hebt. Van daaruit zal je merken dat er nieuwe energie vrijkomt om tot verandering te komen.
Theoretische toelichtingen worden afgewisseld met oefeningen.

Formule

Als je interesse hebt in deze training, schrijf je je in voor de eerste sessie. Wil je de groep verder volgen dan schrijf je je na deze kennismaking verder in. Indien de trainer het raadzaam vindt dat je best een ander traject volgt, wordt dit met jou besproken.

Begeleiding

Ann Léonard, psycholoog, psychotherapeut, erkend focustrainer
(0499/40 38 03) - ann.leonard@conciente.be

Kostprijs: 50 euro (eerste sessie) + 200 euro vervolg training.

Inschrijven

Inschrijven doe je door een mail te sturen naar Ann met je naam, adres en telefoonnummer en door storting van de eerste sessie van 50 euro op rekening 001-5901583-82 met vermelding: Assertiviteitstraining eerste sessie + je naam. De resterende 200 euro kan je nadien ter plaatse betalen of storten. De prijs van de eerste sessie geldt als annuleringskosten.

Data en uur

Vrijdagen in 2010: 17/09- 24/09- 01/10- 08/10- 15/10
Telkens van 13.30u tot 16 u.
Er staat koffie en thee klaar vanaf een kwartier voor aanvang.

Locatie

Conciente Kontich, Blauwesteenstraat 1, 2550 Kontich
Wegbeschrijving op www.conciente.be