



WAT

Groepstraining rond communicatie en assertiviteit

WANNEER

Zaterdagochtend 9u30 – 11u

08/02/'25, 15/02/'25, 22/02/'25,
01/03/'24, 08/03/'25, 15/03/'25,
22/03/'25 en 29/03/'25

WAAR

LDC Ter Harte
Verlorenkost 22, 2260 Westerlo

PRIJS

€ 2,5 per sessie

Aangeboden binnen conventie
eerstelijnspsychologische zorg

INSCHRIJVEN

michielsiris@telenet.be
na (gratis) intakegesprek
ten laatste 29/01/'25

Opkomen voor jezelf

Een groepstraining waarin verschillende sociale vaardigheden aan bod komen, met als uiteindelijke doel om op een correcte manier leren opkomen voor jezelf.

Concreet zijn het acht sessies van telkens anderhalf uur, waarbij er concrete handvaten en tips gegeven worden. Tijdens de sessies zal er ruimte zijn voor enerzijds een stukje uitleg en anderzijds voldoende oefenmomenten. Daarnaast wordt er elke sessie een opdracht meegegeven om thuis in te vullen, zodat je onmiddellijk leert om de vaardigheden in je eigen omgeving toe te passen!

De sessies zijn zodanig opgebouwd dat er aanvankelijk stil gestaan wordt bij algemene communicatievaardigheden (observeren vs interpreteren, lichaamstaal en actief luisteren) om uiteindelijk te eindigen bij meer specifieke vaardigheden (emoties uitdrukken, nee zeggen/ een vraag stellen/ grenzen stellen, kritiek uiten/ ontvangen en complimenten uiten/ ontvangen).

Het aanbod richt zich op iedereen die iets wil bijleren over communicatie! Dit kan zowel voor diegene zijn die te weinig opkomt voor zichzelf als voor diegene die net te agressief opkomt voor zichzelf. Daarnaast is het aanbod ook bedoeld voor personen die sociaal angstig of verlegen zijn en hun angst willen overwinnen

De sessies worden begeleid door :
Iris Michiels (klinisch psychologe en gedragstherapeute) en
Eva Caris (klinisch psychologe,
ACT-therapeut en neuropsycholoog))

Meer info op www.ancoris.be

