



WELZIJN
Stede Broec

Onze locaties

Welzijn Stede Broec
Centrum Jeugd en Gezin (CJG)
WonenPlus

📍 Stationslaan 2
1611 KZ Bovenkarspel
0228-511528

🌐 www.welzijnstedebroec.nl
Openingstijden: 9.00 uur tot 17.00 uur

Sociaal-cultureel Centrum 't Stadsplein

📍 Hoofdstraat 17
1611 AA Bovenkarspel
0228-515576

🌐 www.tstadsplein.nl
📘 www.facebook.com/tstadsplein

Jongeren centrum Inventas

📍 Raadhuislaan 16
1613 KR Grootebroek
0228-518048

🌐 www.jcinventas.nl
📘 www.facebook.com/JCInventas

Assertiviteits- training



WELZIJN
Stede Broec





Assertiviteits- training

Welzijn Stede Broec voor iedereen

Bij Welzijn Stede Broec kunnen alle inwoners van Stede Broec terecht voor sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten en ondersteuning. Dit kan individueel door een gesprek met één van onze medewerkers maar ook groepsgericht bij één van onze trainingen, cursussen of contactgroepen. We werken vanuit drie locaties; Jongerencentrum Inventas, 't Stadsplein en onze locatie aan de Stationslaan.

Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven en onder woorden te brengen wat je denkt en voelt? Word je snel kwaad zonder duidelijke oorzaak of wil je beter voor jezelf opkomen, maar weet je niet hoe? De assertiviteitstraining van Welzijn Stede Broec helpt je daarbij.

Voor jezelf opkomen

Er zijn veel mensen die privé of op hun werk moeite hebben om voor zichzelf op te komen. Zij krijgen bijvoorbeeld meer werk opgedragen dan ze aankunnen, maar durven hier niet tegenin te gaan. Nee zeggen lukt niet. De assertiviteitstraining helpt je om jouw grenzen aan te geven en op een goede manier te zeggen wat je denkt of voelt.

Inhoud van de training

Elke deelnemer stelt een persoonlijk leerdoel op. Deze dient als beginpunt voor het werken in de groep.

Aan de hand van oefeningen, rollenspelen, individuele werktijd en huiswerkopdrachten wordt de assertiviteit van de deelnemers geoefend. Deelnemers uit de groep delen hun 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 van nieuw, assertiever gedrag in de dagelijkse praktijk.

De cursus wordt gegeven door twee professionals van Welzijn Stede Broec.

Aanmelden

Aanmelden voor deze cursus kan bij Welzijn Stede Broec. Je vindt onze contactgegevens op de achterzijde van deze folder. De cursus start bij voldoende aanmeldingen. De kosten bedragen eenmalig €15 per persoon voor de werkmap.