



ASSERTIVITEITSTRAINING

GROEPSTRANING VOOR MENSEN DIE BETER VOOR ZICHZELF WILLEN LEREN OPKOMEN

- Voor wie:** deze training is bedoeld voor mensen die zich krachtiger willen voelen in sociale contacten: die willen leren op een goede manier op te komen voor hun eigen mening en hun grenzen willen leren stellen.
- Doel:** in de training krijg je informatie over sociale vaardigheden en krijg je inzicht in welke verschillende manieren van communiceren er zijn. Je oefent vaardigheden die je helpen contacten met anderen te verbeteren en beter voor jezelf op te komen.
- Wat:** de training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt gegeven door twee therapeuten van psychologiepraktijk De Hoofdzaak. De training start op verschillende momenten in het jaar, op verschillende dagen en tijdstippen.
- Waar:** de training vindt plaats in Oosterhout in gezondheidscentrum De Oude Jacob aan de Jacob Catslaan 24.
- Kosten:** € 30,- inclusief werkmap (bij verwijzing door je, bij Zorroo aangesloten, huisarts). Is je huisarts niet bij Zorroo aangesloten, dan krijg je de training niet vergoed. Je betaalt dan € 395,-.
- Hoe:** wil je deelnemen aan een training? Overleg dan met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Zijn zij van mening dat de training bij je past? Dan kunnen zij je aanmelden. Een medewerker van De Hoofdzaak zal hierna zo spoedig mogelijk contact met je opnemen om een intakegesprek te plannen.
-