



Assertiviteit

'Cursus om te leren opkomen voor jezelf.'



Altijd in de buurt

Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor alle inwoners uit het Land van Cuijk die meer voor zichzelf op willen komen.



Doel van de cursus

Het doel van deze cursus is dat je beter inzicht krijgt in hoe je reageert op allerlei situaties. Je leert welke mogelijkheden er nog meer zijn om voor jezelf op te komen.

Inhoud van de cursus

Veel mensen willen graag leren hoe je respectvol voor je mening op kunt komen. Je grenzen leren kennen en 'nee' zeggen zijn belangrijke onderwerpen in deze cursus. In de groep oefenen we met het leggen van contact en duidelijk maken wat je wilt.

Er worden opdrachten aangereikt, ervaringen uitgewisseld en je krijgt de mogelijkheid om te oefenen met nieuw gedrag.

Enkele thema's:

- Zelfvertrouwen versterken;
- Manieren van contact leggen;
- Grenzen aangeven en nee zeggen;
- Je mening geven.



Begeleiding

Twee sociaal werkers van Sociom begeleiden de cursus.

Plaats

De cursus zal in Cuijk, Boxmeer of op een andere locatie worden gegeven.

Hoe lang duurt een bijeenkomst?

De bijeenkomsten zijn overdag of 's avonds en duren ongeveer tweeënehalf uur.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. De gemeente verleent hiervoor subsidie.

Aantal bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten.

Aantal deelnemers

Het aantal deelnemers bestaat uit minimaal zes en maximaal twaalf personen.

Start cursus

Deze cursus start bij voldoende deelnemers.



Meer informatie

Voor meer informatie over ons cursusaanbod verwijzen wij naar onze website of het spreekuur.



Aanmelden

Na aanmelding volgt een kort (telefonisch) gesprek om af te stemmen of de cursus bij je past.

Je kunt je aanmelden tijdens het inloop- en telefonisch spreekuur van 09.00 – 10.00 uur bij jou in de buurt.



Sociom
begeleidt



Sociom

Altijd in de buurt

Centraal Kantoor

De Raetsingel 1
5831 KC Boxmeer
0485 31 62 04
info@sociom.nl
sociom.nl

Sint Anthonis

Breestraat 1D, 5845 AX
0485 700 521 (op afspraak)
dorpsteam@sintanthonis.nl

Boxmeer

De Raetsingel 1, 5831 KC
0485 700 500 (ma. di. do. vr.)

Cuijk

Zwaanstraat 7, 5431 BP
0485 700 500 (ma. di. do.)

Grave

Koninginnedijk 252, 5361 CR
0485 700 500 (op afspraak)

Mill en Sint Hubert

Kerkstraat 3, 5451 BL
0485 700 500 (ma. wo. vr.)