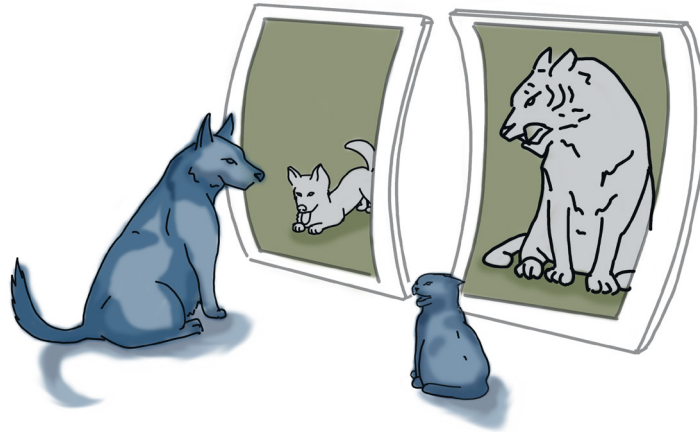


Assertief reageren, meer dan 'Neen' zeggen



Wat: Weet jij wat assertiviteit is, maar lukt het je in praktijk moeilijk? Bots je op weerstand bij jezelf of bij anderen? In deze reeks van 5 inspirerende groepssessies (her)ontdek je de kracht van assertiviteit en leer je hoe je dit in je dagelijkse leven kunt toepassen. Meer assertief communiceren, je grenzen ervaren en aangeven, feedback ontvangen en geven, ... je soepel en stevig tegelijkertijd voelen. We verkennen het graag met je. Samen met andere deelnemers gaan we op een interactieve en veilige manier aan de slag.

Voor wie: voor alle volwassenen die graag op een gepaste manier hun grenzen willen stellen en op een respectvolle manier hun ruimte willen innemen.

Data: zondagvoormiddagen 06/04/2025, 13/04, 04/05, 11/05 en 18/05/2025
Van 10u30 tot 12u, welkom vanaf 10u15.

Locatie: Praktijk Amadoa – Gobbelsrode 104, 3220 Holsbeek

Kostprijs: 12,5€ voor de 5 groepssessies (ELP)
Een geconventioneerd individueel ELP-gesprek voor- of nadien is eventueel mogelijk

Psychologen: Annick Vanbeveren
Nina Rotsaert

Info & inschrijving: annickvanbeveren@amadoa.be
0494/03.42.72

