

TIJD VOOR ASSERTIVITEIT!



Reeks 1 in 2025

Op maandagen

16/06, 23/06, 30/06,

07/07, 14/07

Telkens van 19u30 - 21u00

Locatie: 't Paenhuys
Hoegaarden

Voor wie "Nee" wil leren zeggen, meer voor zichzelf leren zorgen in plaats van enkel voor een ander...

Maar ook voor mensen die juist overassertief zijn en hierdoor weleens in conflict komen...

Je leert hoe je op een gepaste manier je grenzen kan aangeven. Dit is een vaardigheid die je kan toepassen op alle gebieden in je leven. Zowel in je werkcontext als privé.

Is een groep voor jou een drempel? Je hebt de vrijheid om te kiezen wat je wel en niet deelt in de groep. De groepsbegeleiders waken er over dat in gesprek op individueel niveau niet te diep gegaan wordt. Uit ervaring weten we dat het verrijkend kan zijn om van elkaar te leren en elkaar te inspireren.

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN psycholoog.emily@outlook.com

VOOR WIE

Volwassenen die (te) vaak over hun eigen grenzen gaan en hier iets aan willen doen.

BEGELEIDING

Emily De Cupere, Klinisch psycholoog
& **Katrien Van Genechten**, Klinisch orthopedagoog en psychotherapeut

Eerste individuele sessie is gratis. Daarna 2,5 euro per groeps sessie.