



ASSERTIVITEITSTRAINING

KOM OP VOOR JEZELF



Zomercursus Assertiviteit Jongeren | www.coachjan.be

Kom op voor jezelf

Assertiviteitstraining voor Jongeren

www.komopvoorjehzelf.be

Zomer 2009

Test jezelf:

Lees de volgende citaten:

- ik weet dat vrienden van me profiteren, maar ik heb het moeilijk om voor mezelf op te komen
- soms word ik wel eens gepest
- ik voel me schuldig als ik nee zeg
- bij de bakker steekt iedereen me voor en ik durf niet te reageren
- in een grote groep durf ik mijn mening niet zeggen
- ik begin snel te blozen als mensen mij aanspreken
- ...

Is minstens één van deze citaten op jou van toepassing?

Dan is de cursus “kom op voor jezelf” iets voor jou!

Deze opleiding geeft jongeren handvaten om op een **positieve en assertieve manier om te gaan met anderen.**

Op het einde van deze assertiviteitstraining ga je op een meer zelfzekere manier om met die situaties waarmee je het nu zo moeilijk hebt.

Dit draagt bij tot betere communicatie in relaties met anderen, een zelfzekerder gevoel en weerbaarder in moeilijke situaties.

Over deze cursus

Assertiviteit is een basishouding: het is **opkomen voor jezelf** op een **positieve manier** waarbij je ook **rekening houdt** met en de **grenzen respecteert van de ander**.

In deze opleiding hebben we oog voor:

- **jou als persoon**
- **jouw groeiproces en**
- **de link met praktijk.**

Het **proces is erg belangrijk:** we willen een **groeiproces op gang brengen dat effect heeft op korte en lange termijn. Zich goed en veilig voelen in de groep** is van essentieel belang om een groeiproces te doorlopen.

Concrete praktijksituaties komen zeker aan bod, zodat **je ook effectief aan de slag kunt** na deze opleiding.

Centraal staat:

- veiligheid voor individu en groep
- interactiviteit
- concrete praktijksituaties
- vaardigheden inoefenen

Thema's die aan bod komen:

- Wat is positieve assertiviteit?
- Ben jij een denker, voeler of doener?
- Ik – Jij positie
- Contact met de ander... is eerst contact met jezelf
- Zelfvertrouwen als basis van assertief gedrag
- Het kwaliteitenspel
- Leren nee zeggen
- Als ik ja zeg tegen, dan zeg ik nee tegen
- Ken je eigen blinde vlekken
- Hoe baken jij je eigen territorium af?
- De IK-boodschap
- Feedback geven, positieve of negatieve
- Kritiek geven en krijgen, een model
- Hoe omgaan met je gevoelens?
- Tonen dat je kwaad bent
- Hoe ga je om met iemand die woedend is?
- Ken je assertieve rechten!

Praktische informatie

Data: 9, 10 en 14 juli 2009
telkens van 9u30 tot 12u30

+ een terugkommoment na 5 weken (tijdstip te bepalen in groep)

Plaats: Vrijbroekpark in Mechelen

Prijs: 42 euro per dagdeel (168 euro in totaal, inclusief syllabus en dranken, excl. Btw)

*Ook opleiding mogelijk in jouw organisatie vanaf 6 deelnemers
Prijs op aanvraag*

Wie is Jan Jacobs?

Jan Jacobs **geeft training in communicatieve vaardigheden** aan individuen of aan groepen zodat de **interpersoonlijke relaties verbeteren**, zo kunnen mensen in contact komen met **intens geluk, meer voldoening en vreugde in leven en werk!**

Daarnaast helpt hij mensen terug rust en evenwicht te vinden in het leven, en op nieuwe manieren te kijken naar de werkelijkheid. Dit doet hij in zijn privé-praktijk in Mechelen.

Als docent geeft hij mensgerichte vakken (communicatie, samenwerken, groepsdynamica, ...) in een Hogeschool in Gent.



Inschrijven of meer informatie?

Neem contact op:

Jan Jacobs

Gsm: +32 0)477 98 37 37

Web: www.komopvoorjezelf.be

Email: info@coachjan.be

Twitter: www.twitter.com/coachjanjacobs

Linkedin: www.linkedin.com/in/janjacobs