

# Assertiviteit en Grenzen

**Startdatum:** 6/2, 13/2, 20/2, 27/2 en 5/3

**Uur:** 10:00 -12:00

**Locatie:** Falconrui 52, 2000 Antwerpen

Elke groep wordt voorafgegaan door een intakegesprek bij de psycholoog, die je meer info kan geven. Een groep bestaat uit minimum 4 tot maximaal 8 deelnemers.

## **Inhoud:**

- Psycho-educatie: Begrijp waarom het stellen van grenzen essentieel is voor jouw welzijn. Ontdek de psychologische voordelen en hoe het bijdraagt aan een gezonde geest.
- Durf 'nee' te zeggen en leer omgaan met negatieve gedachten en emoties, zoals onzekerheid, boosheid, angst en schuldgevoel.
- Leer verbinding te maken met je eigen emoties.
- Leer het uiten van persoonlijke behoeften en verlangens.
- Effectief omgaan met zowel je eigen grenzen als die van anderen.

## **Contactgegevens:**

- Klinisch psycholoog: Esved Bildirici
  - Email: [bildirici\\_esved@hotmail.com](mailto:bildirici_esved@hotmail.com)
  - Telefoon: 0493 33 46 27
- Klinisch psycholoog: Dilan Bildirici
  - Email: [dilan.bildirici@outlook.com](mailto:dilan.bildirici@outlook.com)
  - Telefoon: 0490 22 08 63

**Tarief:** 12,5€ voor de ganse reeks