

Grenzen & Assertiviteit

Durf jij niet altijd vragen wat je nodig hebt? Zeggen wat je denkt?
Vind je het moeilijk je grens aan te geven zonder boos te worden?
Leer op een geschikte manier je grenzen aan te geven in deze reeks van 5 sessies.

5 groepssessies over

'nee' zeggen / weigeren,
kritiek geven / kritiek ontvangen en
boosheid uiten / reageren op boosheid.

Iedere potentiële deelnemer krijgt een individueel intakegesprek.
Gebaseerd op onderbouwde methodes leren we de deelnemers beter hun grenzen aan te geven en op te komen voor zichzelf.
De sessies bestaan uit theorie en oefeningen.

Doelgroep

Volwassenen vanaf 21 jaar.

Data

Wekelijks,

start vrijdag 29 september 2023

(van 18u30 tot 20u30).

(onder voorbehoud van voldoende deelnemers)

Deelnemers

Minimaal 4,
maximaal 12 deelnemers.

Locatie

EcoHuis

Turnhoutsebaan 139

2140 Borgerhout

Kostprijs

12,50 € voor de ganse reeks (via de conventie voor eerstelijns-
psychologie).

Gratis intake.

Inschrijven

bij Esved Bildirici (0493 33 46 27, bildirici_esved@hotmail.com
of Jonathan Pilate (0483 30 30 09, jon@han-pilate.be).