

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, waarbij we kijken naar de geestelijke en de lichamelijke kant.

Iedere potentiële deelnemer krijgt een individueel intakegesprek en een afrondend gesprek na de reeks.

Gebaseerd op een onderbouwde methode 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 maandag 5 juni 2023
(van 18u30 tot 20u30).

(onder voorbehoud van voldoende deelnemers)

Deelnemers

Minimaal 4,
maximaal 12 deelnemers.

Locatie

Beschut Wonen Antwerpen
Falconrui 51;
2000 Antwerpen

Kostprijs

2,5 € / sessie – 12,5 € voor de ganse reeks. (Via de conventie voor eerstelijnspsychologie).
De intake is gratis, het afrondend gesprek kost 11 € (of 4 € met een verhoogde tegemoetkoming)

Inschrijven

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