



BEWUST JE GRENZEN AANGEVEN & AANVOELEN

ASSERTIVITEITSTRaining VOLWASSENEN

avedan

Bewust je grenzen aangeven en aanvoelen

Assertiviteitstraining voor volwassenen

- Zou je wel wat meer zelfvertrouwen willen hebben?
- Of makkelijker met andere mensen om willen gaan?
- Vind je het lastig om voor jezelf op te komen en grenzen te stellen?

Dan is de assertiviteitstraining voor volwassenen echt iets voor jou. Je leert in 10 bijeenkomsten onder andere een gesprek beginnen en gaande houden, complimenten geven en ontvangen, nee durven zeggen, omgaan met kritiek, reageren op kritiek en omgaan met conflicten.

Aanvullende informatie:

- Voor wie: volwassenen (vanaf 18 jaar)
- Hoe vaak? 10 bijeenkomsten van 1,5/2 uur
- Aantal deelnemers: maximaal 10
- Kosten: Deze training is gratis

Lijkt jou dit geschikt?

Kijk dan op: www.avedan.nl/activiteiten (typ in de zoekregel assertiviteitstraining) Daar zie je wanneer we weer beginnen.

Wil je meer informatie of twijfel je of dit iets is voor jou?

Mail je vraag en telefoonnummer naar groepswerk@avedan.nl (zet in de onderwerpregel AT training) en we nemen contact met je op.