

Cursus sociale vaardigheden

voor vrouwen en mannen van 18 jaar en ouder uit de gemeentes Epe, Heerde en Hattem

Heb je wel eens negatieve gedachten waardoor je jezelf een naar gevoel bezorgt? Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen en aan te geven wat je wel of niet wilt? Voel jij je onzeker of ontevreden over jezelf en praat je weinig over je gedachten en gevoelens? Vind je het lastig om een gesprek te beginnen, omdat je niet weet waar je het over moet hebben? Durf je geen 'nee' te zeggen, omdat je anderen niet wilt kwetsen?

Je bent niet de enige!

Mocht je bovenstaande herkennen en willen veranderen, dan is de 'Cursus Sociale Vaardigheden' misschien wel iets voor jou.

Onderwerpen die aan bod komen zijn

- Reële en irreële gedachten
- Luisteren
- Praatje beginnen/gesprek voeren
- Eigen wensen kenbaar maken
- Nee-zeggen
- Kritiek geven
- Kritiek ontvangen
- Waardering geven en ontvangen
- Boosheid uiten

Werkwijze

Samen met een groep van 8 vrouwen en mannen komen we bij elkaar om met deze onderwerpen aan het werk te gaan. We bespreken situaties en doen oefeningen aan de hand van eigen voorbeelden die je in de dagelijkse praktijk meemaakt.

Dit kunnen bijvoorbeeld ervaringen zijn die je hebt op je werk, thuis, met vrienden of familie. Daarnaast krijg je opdrachten mee naar huis, zodat je alvast kunt proberen om anders te reageren. Herkenning en steun van andere groepsleden zullen je daarbij helpen.

Voor wie?

Voor vrouwen en mannen van 18 jaar en ouder. Om te kijken of je echt in deze groep past wordt er met iedere deelnemer na aanmelding een intakegesprek gehouden.

De belangrijkste gegevens op een rij

Bijeenkomsten

10 wekelijkse bijeenkomsten en
1 terugkombijeenkomst

Cursusdata

Voor- en najaar

Plaats

Rayonkantoor Vérian
De Waag 6, 8051 VG Hattem

Tijd

Woensdagavond van 19.00 tot 21.15 uur

Aantal deelnemers

Maximaal 8 >>

Aanmelding

Vérian, Afdeling Maatschappelijk Werk

Telefoon: 0900-9255

Op werkdagen tussen 9.00-10.00 uur en vragen
naar Arnold Dekker of Ingrid Lugtigheid

Kosten

€ 25,- per persoon

Cursusleiding

Arnold Dekker, standplaats Hattem.

Ingrid Lugtigheid, standplaats Vaassen.

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: info@verian.nl

www.verian.nl
