

De cursus wordt gegeven door twee maatschappelijk werkers:

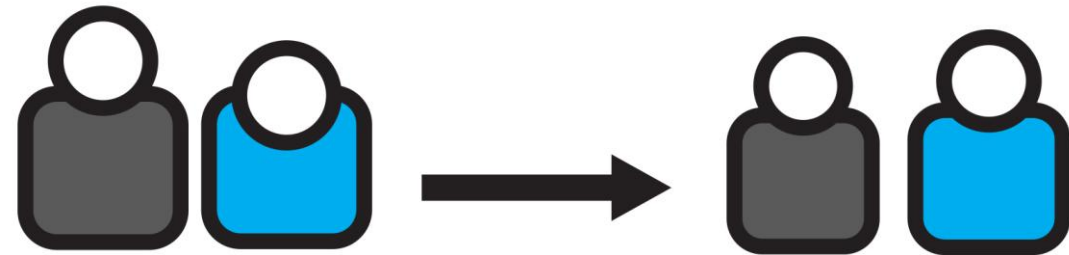
- Angelique de Graaf
- Danieke Hoexum

Aanmelding en informatie

Wanneer u meer informatie over de cursus wenst en/of u wilt zich aanmelden, dan kunt u elke werkdag tussen 09.00 – 17.00 uur contact opnemen via het telefoonnummer 088-9004321. U kunt dan vragen naar de bureaudienst van het Sociaal Team.

Cursisten na het volgen van de assertiviteitscursus:

- “Ik zou het zo weer doen.”
- “Ik heb er echt enorm veel voordeel van gehad, ook op mijn werk!”
- “Ik kom nu in gesprekken met mijn partner verder, we gaan elkaar meer begrijpen.”
- “Inmiddels doe ik dingen op een assertieve manier, soms zelfs al onbewust en dat is achteraf heel gaaf om te merken.”
- “Ik leg gemakkelijker contacten.”
- “Ik kan nu mijn grenzen beter stellen, ook naar mijn kinderen toe.”
- “Ik zag erg op tegen het oefenen in de groep, maar juist daar heb ik veel aan gehad.”



- Niet durven zeggen wat je werkelijk vindt?
- Op zien tegen recepties of vergaderingen?
- Bang om niet aardig gevonden te worden?
- Je onzeker voelen in contact met anderen?
- Geen kritiek durven geven?
- Je gauw schuldig voelen?
- Moeite met grenzen stellen thuis of op het werk?

Veel mensen voelen zich onzeker en vinden het moeilijk om zonder schuldgevoel grenzen te stellen. Zij voelen zich voor veel en voor velen verantwoordelijk. Uit onzekerheid kunnen zij ook conflicten uit de weg gaan en spanningsklachten ontwikkelen. Zij hebben moeite met het kenbaar maken en uitvoeren van eigen wensen.

Ook kan het zijn dat wanneer de spreekwoordelijke emmer overloopt, zij zich uiten op een manier, waardoor spanningen of conflicten juist nog toenemen. In de assertiviteitscursus leert u met meer zelfvertrouwen in het leven staan. En krijgt u vaardigheden aangereikt om anders met moeilijke situaties om te kunnen gaan.



Respect voor jezelf en de ander

Eenvoudig gezegd betekent assertief zijn dat je onder 'alle' omstandigheden vriendelijk en duidelijk bent over je wensen en behoeften. Hierbij heb je respect voor jezelf en respect voor de ander.

Doel van de cursus

- Inzicht in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen
- Weten 'wat voel ik' en 'wat wil ik'
- Een gesprek kunnen beginnen
- Eigen keuzes kunnen maken en beslissingen nemen
- Eigen mening durven geven en nee kunnen zeggen
- Meer zelfvertrouwen
- Anders kunnen omgaan met 'moeilijke situaties'
- Conflicten op assertieve wijze kunnen hanteren

Werkwijze

De cursus bestaat uit theorie, het oefenen van vaardigheden en huiswerkopdrachten.

Theoriegedeelte

In de eerste bijeenkomsten behandelen we de basistheorie, waarbij de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Wat is assertief gedrag?
- Hoe kun je je gedrag veranderen?
- Luisteren
- Observeren en interpreteren

Deze theorie is nodig om verder te kunnen gaan met het praktijkgerichte gedeelte.

Praktijkgedeelte

In het praktijkgerichte gedeelte zal er vooral geoefend worden via rollenspellen. Deze rollenspellen zijn zoveel mogelijk gebaseerd op voorbeelden van de deelnemers. Hierbij zullen verschillende thema's aan de orde komen, zoals:

- Nee zeggen en grenzen stellen
- Een gesprek beginnen
- De taal van het lichaam
- Kritiek geven en ontvangen
- Boosheid uiten en op boosheid reageren

Huiswerk

Het huiswerk maakt een belangrijk onderdeel uit van de cursus. Door elke week bewust met de eigen leerdoelen bezig te zijn, wordt steeds meer duidelijk wat assertiviteit betekent in de dagelijkse praktijk.

Cursusgegevens

De cursus is bedoeld voor mannen en vrouwen ouder dan 18 jaar, die wonen in Gouda en omgeving. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2,5 uur.

De cursus wordt twee keer per jaar aangeboden, in het voorjaar en najaar op woensdagochtend en –avond. De locatie waar de cursus gegeven wordt, is Boelekade 1 in Gouda.