

Assertiviteit

Kruispunt Antwerpen Centrum
Startdatum 14 juli 2026



Praktisch



Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

14, 28 juli en 11, 18, 25 augustus
telkens van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

Instuif
Lamorinièrestraat 183
2018 Antwerpen

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntcentrum



Informatie



Vind jij het lastig om je **grenzen** te communiceren? Je zegt vaak 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' wilt zeggen. Je voelt je snel overweldigd door anderen en weet niet goed hoe je reageert op waardering of kritiek. Ben jij opzoek naar meer **zelfvertrouwen**? Wil je weten hoe je op een respectvolle manier je mening kan uiten? Schrijf je in voor de cursus. En leer hoe je opkomt voor jezelf, ook in lastige situaties.

De groepscursus bestaat uit 5 sessies:

- **Sessie 1:** Wat is assertiviteit?
- **Sessie 2:** Het behouden van je zelfrespect
- **Sessie 3:** Je grens aangeven
- **Sessie 4:** Omgaan met waardering en kritiek
- **Sessie 5:** Mening versus discussie