Assertiviteit

Kruispunt Noord-Noorderkempen
Startdatum 18 november 2026

KRUISPUNT



Praktisch

Voor wie?
Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?
18, 25 november en 2, 9, 16 december
van 09:30 - 11:30 uur

Waar?
GC Blommaert, zaal Bunder
Gemeentepark 22
2990 Wuustwezel

Prijs
12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven
https://aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntnoordnoorderkempen

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:** Ik (wie ben je vanbinnen en vanbuiten?)
- **Sessie 3:** Communicatie
- **Sessie 4:** Communicatie
- **Sessie 5:** De ander (omgaan met kritiek, erkenning en weigering)