

Assertiviteit

Kruispunt Voorkempen
Startdatum 27 oktober 2026



Praktisch



Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

27 oktober en 3, 10, 17, 24 november
Telkens van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

Kruispunt Voorkempen
Turnhoutsebaan 202
22970 Schilde

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntvoorkemp
en



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)