

Assertiviteit

Kruispunt Zuid
Startdatum 20 oktober 2026



Praktisch



Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

20, 27 oktober, 10, 17 november en 1 december
Telkens van 11:00 - 13:00 uur

Waar?

Kruispunt Zuid
De Bosschaertstraat 30
2020 Antwerpen

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

<https://aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntzuid>



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)