

# Opkomen voor jezelf!



Een groepstraining rond  
communicatie en assertiviteit

Dinsdagavond  
19u30 - 21u

27/01/26, 03/02/26,  
10/02/26, 17/02/26,  
24/02/26, 03/03/26,  
10/03/26, 17/03/26



## Thema's

- wat is communicatie?
- observeren v.s. interpreteren
- lichaamstaal
- actief luisteren
- een gesprek op gang houden
- emoties uitdrukken
- nee zeggen
- iets voor jezelf vragen
- je mening uiten
- grenzen stellen
- kritiek geven en ontvangen
- complimenten geven en ontvangen



€2.5 per sessie  
maximum €11 voor vervolgggesprek



Inschrijven: mailen **voor 20/1** naar  
michielsiris@telenet.be voor intake



Begeleiders:  
Iris Michiels (klinisch psycholoog en  
gedragstherapeut)  
& Eva Caris (klinisch psycholoog en  
ACT therapeut)



LDC Ter Harte  
Verlorenkost 22,  
2260 Westerlo

Meer informatie op [www.ancoris.be](http://www.ancoris.be)

