

Opkomen voor jezelf!



Een groepstraining rond
communicatie en assertiviteit

Vrijdag 13u30-15u +
1x maandagavond

6/11/'26 , 13/11/'26,
20/11/'26, 27/11/'26,
4/12/'26, 11/12/'26,
18/12/'26, 21/12/'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 30/10** 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

