

Training assertiviteit

Leren opkomen voor jezelf

emergis  preventie



Assertiviteit betekent dat u kunt zeggen wat u denkt, voelt en wilt. Op een eerlijke en nette manier. Assertief zijn, is opkomen voor jezelf en respect hebben voor anderen. Opkomen voor jezelf en zeggen wat je wilt, is belangrijk om u prettig te voelen: thuis, op het werk en in uw vrije tijd. Wilt u leren assertiever te worden? Dan is de assertiviteitstraining van Emergis preventie misschien iets voor u.

Voor wie is de training?

De training assertiviteit is voor volwassenen die:

- o het moeilijk vinden om contact te maken met andere mensen;
- o het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen;
- o zich vaak aanpassen aan anderen;
- o wegelopen voor (dreigende) ruzies of meningsverschillen;
- o het moeilijk vinden te zeggen wat ze denken, willen en voelen;
- o hun eigen gedrag beter willen leren begrijpen.

Hoe ziet de training er uit?

U komt in een groep van zes tot maximaal twaalf deelnemers bij elkaar. Samen met de andere deelnemers leert u vaardigheden waardoor u assertiever wordt. U oefent de vaardigheden stap voor stap, van makkelijk naar moeilijk. Deze oefeningen doet u niet alleen tijdens de training, maar ook thuis.

Ook kunt u aangeven in welke situaties u het moeilijk vindt om assertief te zijn. Tijdens de training leert u wat u in die situaties kunt doen. Op die manier heeft u een doel om naar toe te werken.

Hoe lang duurt het?

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur.

Aanmelding

Voor deelname is een verwijzing van uw behandelaar of de huisarts nodig.

Wat kost het?

De training is onderdeel van uw behandeling bij Emergis basis ggz en wordt vergoed door de zorgverzekeraar. U moet wel rekening houden met uw eigen risico. Het kan dus zijn dat u zelf (een deel van) de kosten moet betalen. Het is ook mogelijk om zonder verwijzing van een basis ggz-behandelaar deel te nemen aan de training. De kosten komen kan voor uw eigen rekening en bedragen € 395,-.

Waar wordt de training gehouden?

Minimaal één keer per jaar in iedere regio: Zeeuws-Vlaanderen, Walcheren en Oosterschelderegio.

Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie over de training, kunt u terecht bij uw behandelaar. Heeft u geen behandelaar bij Emergis basis ggz, neem dan contact met ons op via 0113 24 60 60. Om deel te nemen, heeft u een verwijzing nodig van de huisarts. U kunt ook zonder verwijzing maar op eigen kosten deelnemen. Neem dan ook contact met ons op.

Privacy, dossiers en klachten

Emergis preventie hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer, en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis preventie.



Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
Postbus 253, 4460 AR Goes
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.vanindigonaaremergis.nl

www.facebook.com/emergispreventie