



## MENS & RELATIE

“Onze hulp helpt!”

### Assertiviteit

#### een training om te leren opkomen voor uzelf

Heeft u ook moeite om voor uw eigen mening uit te komen? Kunt u moeilijk ‘nee’ zeggen?

**Wilt u dat leren? Dan is een assertiviteitstraining iets voor u!**

In deze training leert u grenzen stellen en beter voor uzelf op te komen. Maar ook omgaan met kritiek en met ruzie.

#### Onderwerpen

In de training wordt aandacht besteed aan

- het stellen van uw persoonlijke doelen
- de samenhang tussen situatie, gedachten, gevoelens en gedrag
- de complete boodschap
- nee zeggen
- leren omgaan met kritiek en boosheid.

#### Opzet van de training

De training heeft 6 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur.

Vooraf is er een gezamenlijke intake en na afloop is er een evaluatiebijeenkomst.

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt deze begeleid door 1 of 2 maatschappelijk werkers.

In de training ligt de nadruk op het oefenen van vaardigheden U kunt ervaringen met anderen uitwisselen en u oefent vaardigheden om met moeilijke situaties om te gaan.

Deelname aan de training is gratis.

#### Wanneer

De assertiviteitstraining wordt doorlopend aangeboden. Bij voldoende aanmeldingen start er een training.

#### Aanmelden:

Op de website van MDF [www.mdflevoland.nl/assertiviteitstraining](http://www.mdflevoland.nl/assertiviteitstraining) kunt u zich aanmelden voor de assertiviteitstraining.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de groepsworkcoördinator van MDF Inge Rijpma, telefoonnummer 06-13966856 of via de mail [i.rijpma@mdflevoland.nl](mailto:i.rijpma@mdflevoland.nl).



**Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland**  
Meenthoek 10, 8224 BS Lelystad - Postbus 1034, 8200 BA Lelystad  
(0320) 21 17 00 - [mdf@mdflevoland.nl](mailto:mdf@mdflevoland.nl)

**[WWW.MDFLEVOLAND.NL](http://WWW.MDFLEVOLAND.NL)**