

The background features silhouettes of four people in a hallway. On the left, a large orange silhouette of a woman stands with her back to the camera. In the background, three smaller silhouettes are visible: a purple one, a green one, and a red one, all facing right. A white rounded rectangle with an orange circle on its top-left corner is overlaid on the scene, containing the title text.

Assertiviteitstraining Voor jezelf opkomen

d·ras

Voor iedereen in Amsterdam-Noord. Dus ook voor u!

Doras

Maatschappelijke dienstverlening Amsterdam-Noord

Assertiviteitstraining Voor jezelf opkomen

Inhoud van de training

Het doel van de assertiviteitstraining is het versterken van sociale vaardigheden. Dit betekent bijvoorbeeld dat je leert een eigen mening te formuleren, deze uit te spreken en duidelijk over te komen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die willen oefenen in het aangaan en onderhouden van contacten met andere mensen.

Thema's

De volgende thema's komen aan bod:

- *Leren luisteren;*
Luisteren naar een ander kan moeilijk zijn. Vaak spelen, terwijl je luistert, andere gedachten door je hoofd of bedenkt je wat je eigen mening is over wat je hoort. Je luistert dan niet echt naar de ander.
- *Leren contact maken;*
Je durven uiten tegenover anderen in formele en informele situaties, zoals bijvoorbeeld op je werk, op recepties en feestjes maar ook binnen je relatie.
- *Beleving van het contact met anderen;*
Hoe voel jij je bij het contact met anderen? Ben je misschien nerveus of verward? Je kunt leren met deze gevoelens om te gaan.
- *Je eigen mening leren geven, niet onzeker worden over 'Wat een ander ervan zal vinden';*
- *Nee leren zeggen;*
- *Leren kritiek te geven en te ontvangen;*
- *Leren waardering te geven en te ontvangen.*

Deze onderwerpen oefenen we in een groep. In het eerste deel van de bijeenkomsten oefenen we algemene vaardigheden, zoals leren luisteren en een gesprek leren beginnen. Ook doen we ontspanningsoefeningen.

In het tweede gedeelte van de bijeenkomsten spelen we situaties uit door middel van rollenspelen.

Praktische informatie

De groep bestaat uit maximaal tien à twaalf personen en wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers. De groep komt tien keer bij elkaar. Na aanmelding vindt een kennismakingsgesprek plaats met de begeleiders en drie andere deelnemers. Hierin worden afspraken gemaakt over eventuele deelname.

Aanmelding

Voor deelname aan de assertiviteitstrainingen kunt u zich aanmelden bij het Algemeen Maatschappelijk Werk van Doras, tel. 020 – 435 45 55. U kunt er ook terecht voor informatie.

Bescherming persoonsgegevens.

DORAS legt persoonsgegevens vast van cliënten in dossiers. Hierop is de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) van toepassing. Doras heeft een privacy reglement waarin de toepassing van de WBP is geregeld (waaronder inzage en correctierecht).

Het reglement is in te zien op het centraal bureau van Doras. Tevens is er een aparte folder over WBP beschikbaar die verkrijgbaar is op elk kantoor van Doras.

Stichting Doras

Telefonisch bereikbaar van 9.00-15.00 uur

T 020 - 7510 610

Locaties en bereikbaarheid

Nieuwendam Volendammerweg 51B

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Tuindorp Oostzaan Aldebaranplein 2C

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Midden Noord Hagedoornplein 1F

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Banne Buiksloot Statenjachtstraat 2

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Centraal adres Doras

Statenjachtstraat 2
1034 EC Amsterdam
T 020 - 435 45 55
E post@doras.nl
www.doras.nl

Inwoners van Amsterdam-Noord kunnen met praktische, sociale en maatschappelijke vragen en problemen terecht bij Doras. Deze instelling is het knooppunt voor alle maatschappelijke diensten in Amsterdam-Noord.

doras

Maatschappelijke dienstverlening AMSTERDAM-NOORD

