



Najaar 2019

Cursus 'Beter opkomen voor jezelf'

Omschrijving

Wil je graag assertiever worden? Wil je grenzen leren stellen en nee durven zeggen?

Deze praktische cursus is gericht op het versterken van jouw eigen kracht en zelfvertrouwen. Je leert hoe je voor jezelf kunt opkomen en daarbij zowel jezelf als de ander in zijn of haar waarde laat.

Doel

Na de cursus ken je de basisvaardigheden voor assertief gedrag en kun je deze toepassen in het dagelijks leven.

Wanneer en waar

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten:

Donderdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur: 12 september, 19 sept, 26 sept, 3 oktober, 10 okt, 24 okt, 31 okt, 7 november 2019.

Locatie Rijnstad Velp: Pres. Kennedylaan 104, te Velp.

Voor wie

Alle inwoners van de gemeente Rheden (18+).

Door wie

De cursus wordt gegeven door maatschappelijk werkers van Rijnstad.

Kosten

De cursus is gratis, wij verzorgen het materiaal.

Meer informatie en aanmelden

Voor informatie en/of aanmelden kun je contact opnemen met Christina den Boer via telefoonnummer 06 – 55 19 25 10 of via e-mail: c.dboer@rijnstad.nl en met Silvana Linnenbank via telefoonnummer 06 – 52 87 47 95 of via e-mail: s.linnenbank@rijnstad.nl.