

OPKOMEN VOOR JEZELF: HOE DOE JE DAT?

Assertiever worden

Hoe kom je voor jezelf op zonder de ander onnodig te kwetsen? Hoe uit je je wensen en meningen zonder je schuldig te voelen? Voel jij je soms overweldigd in situaties waar je voor jezelf zou moeten opkomen?

Of merk je dat je relaties met andere onder druk staan omdat je je eigen behoeften en grenzen niet durft uit te spreken?

In deze cursus ontdek je hoe je opgewekt NEE kan zeggen en hoe je kan omgaan met weerstand. Aan de hand van praktijkgerichte opdrachten krijg je handvaten mee om je drempelvrees te overwinnen.



6 MEI 9U30 TOT 12U
13 MEI 9U30 TOT 12U



INLOOPHUIS THUS, ZUIDERLAAN 44, 8790 WAREGEM



Inschrijven via

<https://www.herstelacademie.be/zuid-west-vlaanderen/>

HERSTEL
ACADEMIE
West-Vlaanderen Zuid

ondersteund door
Psyché