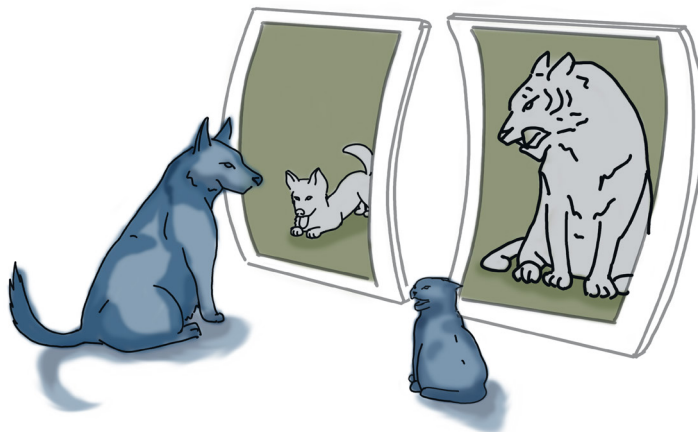


Assertief reageren, meer dan 'NeeN' zeggen



Wat: Weet jij wat assertiviteit is, maar lukt het je in praktijk moeilijk? Bots je op weerstand bij jezelf of bij anderen? In deze reeks van 5 inspirerende groepssessies (her)ontdek je de kracht van assertiviteit en leer je hoe je dit in je dagelijkse leven kunt toepassen. Meer assertief communiceren, je grenzen ervaren en aangeven, feedback ontvangen en geven, ... je tegelijkertijd soepel en stevig voelen. We verkennen het graag met je. Samen met andere deelnemers gaan we op een interactieve en veilige manier aan de slag.

Voor wie: Alle volwassenen die graag op een gepaste manier hun grenzen willen stellen en op een respectvolle manier hun ruimte willen innemen.

Data: maandagvoormiddagen: 20/04/2026, 27/04, 04/05, 11/05 en 18/05/2026
Van 9u30 tot 11u, welkom vanaf 9u15.

Locatie: Praktijk Amadoa – Gobbelsrode 104, 3220 Holsbeek

Psychologen: Annick Vanbeveren
Nina Rotsaert

Info & inschrijving: annickvanbeveren@amadoa.be
0494/03.42.72