

Assertief reageren op stressvolle situaties

Cursus voor volwassenen die moeite hebben om hun grenzen aan te geven en voor zichzelf op te komen in stressvolle situaties



- Je gaat oefenen om je grenzen aan te geven op een rustige manier
- Je leert hoe je kunt opkomen voor jezelf
- Je voelt je daardoor rustiger in stressvolle situaties
- Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen

Een cursus voor mensen uit Charlois
die wonen in de postcodegebieden 3081 t/m 3089

www.avantsanare.nl

‘Assertief reageren in stressvolle situaties’ vergroot de vaardigheden van de deelnemers en verkleint de kans op ernstige psychische problemen.

De cursus is bedoeld om te leren opkomen voor jezelf in moeilijke situaties, waarin je niet weet hoe te handelen en negatieve gevoelens en gedachten hebt over jezelf. De cursus geeft je inzicht in verschillende manieren om een lastige situatie het hoofd te bieden.

De cursus bestaat uit:

- Vijf bijeenkomsten van elk 1,5 uur
- Gegeven door een van onze psychologen of preventie deskundigen
- De thema's zijn: omgaan met stress, gedachten, assertiviteit, nee zeggen
- Veel praktische oefeningen, waarmee je zelf aan de slag kan
- Op een locatie bij jou in de buurt, zoals een Huis van de Wijk

Kosten

De cursus is door subsidie van de gemeente Rotterdam voor jou gratis.

Waar en wanneer?

Vanaf 10 september 2019 in Huis van de wijk Het Middelpunt, Slinge 250, 3085 EX Rotterdam om 10:00 - 11:30 uur.

Vanaf 9 september - 2019 in Huis van de wijk Millinxparkhuis, Millinxstraat 69, 3081 PE Rotterdam om 10:00 - 11:30 uur

Aanmelden

Je kunt je aanmelden bij mevrouw L. Ferdinandusse. Stuur een e-mail naar lferdinandus@dock.nl of bel haar op 06-14 86 82 42.



