

Andere cursussen van PuntP

- Met lef: makkelijker contact leren maken
- Geen Paniek
- Mindfulness

PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie
(020) 590 1330

cursus@puntp.nl

www.puntp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie



Kom op voor jezelf!

Assertiviteitstraining voor vrouwen

CURSUS VOOR VROUWEN VAN 23 JAAR EN OUDER DIE MOEILIKHEDEN ONDERVINDEN IN DE OMGANG MET ANDERE MENSEN

**GROEP:
VOLWASSENEN**

2012

Onderdeel van Arkin

PP/BS.27 04_112

Cursussen van PuntP Preventie

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Eerlijk zeggen wat u denkt of voelt. Makkelijk contact maken met onbekenden. 'Nee' zeggen als u iets niet wilt, zonder ruzie te krijgen. Zijn dat dingen die u moeilijk vindt, maar wel wilt leren? Dat kan op de cursus 'Kom op voor jezelf!'

Waar gaat de cursus over? U leert beter op te komen voor uzelf en daardoor beter te functioneren in het dagelijks leven. In de cursus krijgt u informatie over assertiviteit en gedrag. Daarna gaan we aan de slag met praktische oefeningen: ontspannen, redelijk denken, zelfvertrouwen opbouwen en sociale vaardigheden trainen. Elke week bespreken we een ander onderwerp, bijvoorbeeld:

- Aandacht durven vragen voor jezelf.
 - Eigen grenzen ontdekken en daar naar handelen.
 - Kritiek kunnen ontvangen en geven.
 - Verantwoordelijkheden afstaan of juist op u nemen.
- U krijgt huiswerkopdrachten mee voor thuis. Tot slot maken we een plan van aanpak voor de toekomst.

'Fijn om in zo'n veilige omgeving te kunnen oefenen.'

'Omgaan met anderen is echt makkelijker geworden.'

'Ik had nooit gedacht dat assertief zijn juist veel minder stress oplevert.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 7-10 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

WANNEER: Vier keer per jaar start er een nieuwe cursus. De cursus start wanneer er voldoende deelnemers zijn per jaar. De actuele startdata vindt u op de website van PuntP.

WAAR: Diverse locaties in West, Diemen, Zuidoost en Oost.

GROEP: 8-12 deelnemers.

KOSTEN: € 10,- inclusief cursusmateriaal. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee! Aanmelden kan via telefoon, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.