

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkin.nl/privacy vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkin.nl/klachtbehandeling.

Aanbod preventie

Kijk op www.arkin.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata.

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl



Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen
t (020) 590 1330
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie



Arkin *Preventie*

Wij zijn
er voor
iedereen



Assertiviteit

Beter voor jezelf opkomen

Een cursus voor volwassenen en ouderen die assertiever willen worden

‘Voel je je vaak onbegrepen in het contact met anderen? Kun je slecht tegen feedback? Of laat je over je grenzen gaan?’ Het is goed om daar iets aan te doen. Hoe? Dat kun je leren in de cursus ‘Assertiviteit’.

Voor wie?

De cursus is voor volwassenen en ouderen die willen leren om op een goede manier voor zichzelf op te komen middels een gelijkwaardige manier van communiceren, behoeften te uiten, meningsverschillen uit te praten en beter met feedback om te gaan.

Waar gaat de cursus over?

Je leert wat je zelf kunt doen om assertiever te worden.

In de cursus krijg je informatie, tips en oefenen we middels rollenspellen. De thema's die aan bod komen zijn:

1. Assertief reageren
2. Communicatie
3. De rol van gedachten bij assertief gedrag en zelfvertrouwen
4. Actief luisteren
5. Omgaan met boosheid en conflicten
6. Zelfacceptatie en eigenwaarde

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Waar en wanneer: De cursus start, bij voldoende aanmeldingen, meerdere keren per jaar. De startdata vind je op de website: arkin.nl/preventie/cursussen/assertiviteit/

Groep: 6-12 deelnemers

Kosten: Gratis

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze groep? Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op de website www.arkin.nl/preventie.

—
‘Nu weet ik dat het goed is om mijn mening te geven en me uit te spreken als ik ergens last van heb.’
—