



Human Touch

training in ontwikkeling

Assertiviteitstraining

Human Touch:

Wij bieden de volgende trainingen aan:

- Assertiviteitstraining
- Faalangstreductietraining
- Effectief Communiceren
- Individuele begeleiding/ training

Ervaringen

Op een ouderavond wordt gesproken over een onderwerp dat Hans na aan het hart ligt. Wanneer hij er iets over zegt, spreekt een ander er dwars doorheen. Hans zwijgt. Hans is niet assertief.

Annemieke verspreekt zich vaak, wanneer zij zich in vreemd gezelschap moet voorstellen. Haar gezicht gaat gloeien, ze lijkt te gaan stotteren, en weet zeker dat ze een erg domme, vreemde indruk maakt. Annemieke heeft faalangst.

De training

Het volgen van een training kan je helpen met meer zekerheid in het leven te staan. In een veilige, plezierige omgeving bieden wij je een professionele training aan, passend bij jou en jouw problemen.

Juist ook van het samen bezig zijn met anderen levert je veel herkenning, oefening, ervaring en adviezen op.

Hoe vaak?

De trainingen bestaan in principe uit 10 bijeenkomsten van 120 minuten. Per bijeenkomst wordt een thema uitgewerkt. Met behulp van thuisopdrachten kun je in je eigen omgeving verder aan de slag.

Wat gaan we doen?

We bieden een afwisselend programma wat bestaat uit rollenspelen, oefeningen en gesprekken. Dit is er steeds op gericht om je te leren om te handelen vanuit je eigen gevoel. Vanuit dat gevoel trainen we vaardigheden om op zo'n manier op anderen te reageren, dat je opkomt voor jezelf en een ander niet benadeelt.

Hoe werken wij?

We gaan uit van het unieke van ieder mens. Iedere training heeft zijn specifieke aandachtspunten. Verder werken we aan de bewustwording en het benoemen van denken en voelen. De situaties uit het dagelijks leven van de cursist spelen een belangrijke rol in het werken tijdens de training.

Assertiviteitstraining

In deze training gaan we in groepsverband aan de slag met het vergroten van je zelfvertrouwen en leer je opkomen voor jezelf. Dat opkomen kan prima zonder de ander te kwetsen. Sterker nog, je zult ervaren dat door je duidelijke houding en door het gebruiken en uitspreken van je gevoelens, ook je omgeving profiteert van je zelfvertrouwen. De signalen die je gaat uitzenden zijn duidelijk, en dus veilig, ook voor de mensen om je heen.

Verschillende doelgroepen

De assertiviteitstraining wordt gegeven voor verschillende doelgroepen:

- Kinderen van 8-12 jaar
- Jongeren van 13+
- Volwassenen

De kernwoorden

- stevig staan en spreken
- her- en erkennen van eigen en andermans gevoelens
- meer contact met gevoelsleven en beter in staat om dit te gebruiken
- omgaan met kritiek en het geven van feedback
- het voelen van grenzen, aangeven van grenzen, verwijten omzetten in verlangens
- inzicht in situaties die je meemaakt: wat gebeurt er / wat voel ik erbij / wat doe ik / wat heeft mijn gedrag tot gevolg
- een duidelijke ik-boodschap uitzenden
- rollenspel n.a.v. door jou ingebrachte situaties
- het voeren van een gesprek
- het verschil tussen agressief, assertief en vermijdend gedrag

De werkwijze:

Kinderen van 8-12 jaar: op een ontspannen manier, met veel speelse oefeningen zijn we met elkaar bezig om met en van elkaar te leren. We doen veel vrolijke oefeningen en de kinderen krijgen een werkmap. Ook is er veel aandacht voor rollenspelen. Aan de ouder(s) wordt gevraagd te helpen en te stimuleren met het huiswerk. Deze training houden we in principe alleen op verzoek van een school of instelling, op locatie.

Jongeren van 13+: een training met veel variatie in werkvormen, spelletjes, oefeningen en rollenspelen. Ervaringen uit de praktijk vormen het uitgangspunt voor het inoefenen van gedragsverandering.

Na elke training wordt er een thuisklus meegegeven die wordt besproken op de volgende training.

Volwassenen: Na de kennismaking gaan we op een afwisselende, creatieve en praktische manier bezig met diverse onderwerpen. Hierbij maken we gebruik van diverse werkvormen. Na een aantal trainingen voorbereiding, waarin we vooral bezig gaan met het herkennen en uiten van gevoelens en het voeren van gesprekken gaan we op een praktische manier bezig. Daartoe maken we gebruik van rollenspelen om je te leren je gedrag (waar jij niet tevreden over bent) ten opzichte van anderen, te veranderen door een nieuwe manier van reageren in te trainen.

Welke doelen streven we na?

- ik ben me bewust van wat ik voel, denk en doe.
- ik kan tevreden zijn met wat ik kies en besluit.
- ik durf voor mezelf op te komen zonder anderen te kwetsen.
- ik durf nee te zeggen.
- ik mag er zijn.

Wat zijn de kosten?

De kosten voor een gehele training bedragen EUR 259,- en zijn inclusief koffie/thee en materialen.

Kijk voor de 'leverings- en annuleringsvoorwaarden' van Human Touch op www.humantouch.nl onder 'agenda'.

Waar en wanneer?

De trainingen vinden plaats op de woensdagavonden in Nieuwerkerk a/d IJssel, in wijkgebouw 'Het Kruispunt', Middenmolensingel 12. Gratis parkeergelegenheid. De locatie is prima bereikbaar met eigen of openbaar vervoer.

Verdere gegevens treft u aan op onze website.

De trainers

De trainingen worden verzorgd door Herman Brouwer en Corien van Santen. Zij zijn naast trainer, beiden werkzaam in de zorg.

Verdere informatie en opgave

Bel: Herman (0180-322303) of Corien (0180-511699 / 06-24756549)

Mail: info@humantouch.nl

Kijk: www.humantouch.nl



Human Touch
training in ontwikkeling

