

# CURSUS OPKOMEN VOOR JEZELF

## Een assertiviteitscursus voor vrouwen

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten in het najaar. Er kunnen maximaal 12 vrouwen mee doen.

Tevoren wordt een workshop/informatie bijeenkomst gehouden.

## Inhoud cursus

In de assertiviteitsgroep leer je opkomen voor jezelf door duidelijk te maken wat je wilt, wat je voelt en bedoelt, zonder daarbij de ander te kort te doen.

Deze assertiviteitsgroep is een oefengroep. Je leert onder andere:

- \* te praten over jezelf
- \* een gesprek te beginnen
- \* NEE te zeggen
- \* te reageren op complimenten
- \* te kiezen en besluiten te nemen
- \* je zelfvertrouwen te vergroten

Aan het eind van elke bijeenkomst krijg je huiswerk mee om thuis te oefenen. De resultaten bespreek je de volgende keer in de groep.

Vooraf is er een kennismakingsgesprek met de begeleiders van de groep. In dit gesprek hoor je meer over de groep en kun je iets over jezelf vertellen.

## Begeleiding

Begeleiders: Daniëlle de Vries en Lucia van Waveren.

## Kosten

De cursus kost € 50,00; met U-pas € 35,00.

Het lesmateriaal kost € 5,00.

Cliënten van Sociale Zaken mogen de cursus gratis volgen mits je een recent bewijs van uitkering overlegt.

Je betaalt op de eerste bijeenkomst bij de trainers.

Cursus Opkomen voor jezelf	€	toelichting
<i>prijs</i>	55,00	<i>Cursus 50,00 + materiaal 5,00</i>
<i>U-pas</i>	40,00	<i>Cursus 35,00 + materiaal 5,00</i>
<i>Uitkering Soza</i>	5,00	<i>Cursus gratis + materiaal 5,00</i>

**Betalen: op de eerste bijeenkomst**

## Plaats en tijd

De cursus is op donderdagmorgen van 9.15 - 11.30 uur op de Malakkastraat 6.

De cursus start op 4 oktober 2007.

In de herfstvakantie (22 t/m 28 oktober) is er geen bijeenkomst.

## Aanmelden

Informatie en opgeven bij Daniëlle de Vries of Lucia van Waveren. Telefoon 8802834 (bereikbaar op ma t/m vr van 12.00- 13.00 uur, daarnaast kun je inspreken) of via e-mail

[d.devries@portes.nl](mailto:d.devries@portes.nl) of

[l.waveren@portes.nl](mailto:l.waveren@portes.nl).

Daniëlle of Lucia neemt dan contact met je op.

## Kinderopvang

Voor kinderen van 0 – 4 jaar is eventueel kinderopvang mogelijk voor € 1,00 per kind, per keer. Vooraf opgeven.

The logo for 'portes' features the word in a lowercase, sans-serif font. The 'o' is stylized with a yellow-to-green gradient, while the other letters are in a solid blue color.

## PORTES

Algemeen Maatschappelijk Werk  
J.P. Coenhof 224  
3531 HX Utrecht