



Reinier van Arkel

Groepstraining Persoonlijke effectiviteit

Je werkt in de training 'persoonlijke effectiviteit' aan je zelf-vertrouwen in verschillende sociale situaties. Je leert kleine veranderingen in het gedrag aan te brengen. We geven je handvatten om in de thuissituatie te oefenen.

Voor 'jezelf opkomen' en 'je grenzen bewaken' is in onze maatschappij belangrijk om goed en prettig te kunnen functioneren.

We trainen in een kleine veilige groep met maximaal 8 personen.

Tijdens de training oefen je met eigen concrete situaties die voor iedereen herkenbaar zijn. Enkele voorbeelden zijn:

- opkomen voor jezelf
- nee zeggen
- omgaan met autoriteiten
- voeren van een sollicitatiegesprek
- grenzen aangeven
- jezelf presenteren

Praktische informatie:

- Bijeenkomsten zijn eenmaal per week op maandagochtend van 9 tot 12 uur op de Rompertsebaan 50 in Den Bosch.
- De training loopt al dus je kunt ieder moment aansluiten.
- Voor deze groepstraining kun je je aanmelden bij je eigen behandelaar van Reinier van Arkel.