

Assertiviteitstraining voor mantelzorgers en vrijwilligers

Merk je dat je je soms te gemakkelijk laat leiden door wat een ander wil en daarbij niet voldoende voor jezelf opkomt? Ga je weleens situaties uit de weg terwijl dat misschien helemaal niet nodig is? Wil je jezelf wat steviger neerzetten en beter vasthouden aan je wensen en prioriteiten? Maak dan gebruik van het aanbod dat wij voor u geslingerd hebben op de Slingerbeurs.

Een trainer van TriviumMeulenbeltZorg verzorgt voor ons op woensdag 9 oktober a.s. een assertiviteitstraining waar jij als mantelzorger en/of vrijwilliger van Mantelzorg Almelo gratis aan kunt deelnemen. Zie het maar als een mooie en waardevolle stap in je eigen ontwikkeling.

Er wordt uitleg gegeven over ons denken en handelen. En hoe we wel assertief kunnen worden waar we het nu nog niet doen. Dit alles wordt op een toegankelijke en interactieve manier aangeboden.

Wat levert het je op?

- Je leert je mening duidelijker naar voren te brengen en op een prettige manier aan te geven wat je wilt en bedoelt
- Je krijgt inzicht in overtuigingen en gedachten die je belemmeren of ondersteunen
- Je leert problemen en conflicten niet uit de weg gaan, maar juist op te lossen
- Je neemt eerder initiatieven en bent actiever betrokken bij moeilijke situaties
- Je bent beter in staat jezelf te profileren en vergroot je zelfvertrouwen

Meer informatie nodig of wil je je aanmelden?

Dat kan voor 1 oktober via info@mantelzorgalmelo.nl

Graag tot dan!

Jacquelien ter Beek
Anne van der Raadt
Gerda Wessels

Datum: 9 oktober 2019
Tijdstip: 13.00-16.30 uur
Locatie: Het Meulenbelt,
Vriezenveenseweg 176, Almelo
Aanmelden voor 1 oktober 2019