



Opkomen
voor jezelf

‘Soms weet ik gewoon niet wat ik moet zeggen. Dan wil ik van me afbijten, maar dan komt het er zo stom uit.’

Laat u gemakkelijk over u heen lopen? Vindt u het lastig om uw behoeftes aan te geven, omdat u bang bent voor afwijzing? Klapt u snel dicht of reageert u niet zoals u zou willen? Kortom: vindt u het moeilijk om voor u zelf op te komen? Dan bieden we u deze assertiviteitscursus aan.

De cursus

De cursus 'Opkomen voor jezelf' is bedoeld voor vrouwen en mannen vanaf twintig jaar. We gaan ervan uit dat u een redelijk inzicht hebt in uw eigen problemen en dat u kunt uitleggen wat u bezighoudt. Daarnaast beheerst u de Nederlandse taal.

U krijgt alle gelegenheid om uzelf te uiten. Bent u niet zo'n prater in een groep? Geen probleem, u hoeft geen dingen te zeggen die u niet wilt.

Er zijn twaalf wekelijkse bijeenkomsten, die elk twee uur duren. U zit met ongeveer twaalf deelnemers in een groep en krijgt begeleiding van twee maatschappelijk werkers.

Samen met u werken we aan uw leerdoelen. Dat doen we met themagesprekken, oefeningen en rollenspellen. Het uitgangspunt is hierbij dat u niet streeft naar een andere ik, maar leert om te gaan met wie u bent. U leert vaardigheden waardoor u sterker in uw schoenen komt te staan.

Kosten

Deze cursus kost u niets.

Aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Aanzet Algemeen maatschappelijk werk Oss (0412 623 880) of met de vestiging van Aanzet bij u in de buurt.

Na aanmelding nodigen wij u uit voor een kennismakingsgesprek met een maatschappelijk werker. Samen beslissen we of deelname voor u op dit moment een goede keuze is.

Bent u niet tevreden?

We doen onze uiterste best om u zo goed mogelijk te ondersteunen. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent over ons. Als we er samen niet uitkomen, kunt u een beroep doen op onze klachtenregeling.

Privacy

We kunnen u het beste helpen als we veel van u weten. Uw persoonlijke en vertrouwelijke gegevens vallen onder de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Maatschappelijk werkers hebben een geheimhoudingsplicht. Zonder uw toestemming spelen we dan ook nooit gegevens door aan anderen.

Het signaleringssysteem Zorg voor Jeugd gebruikt persoonsgegevens van Aanzet.

Kijk voor meer informatie op www.aanzet.nu.

Oss

Schadewijkstraat 6

5348 BC Oss

t 0412 623 880

f 0412 624 955

Veghel

Pater van den Elsenlaan 13

5462 GG Veghel

t 0413 366 986

f 0413 378 576

Uden

De Misse 46

5401 HT Uden

t 0413 253 900

f 0413 252 750

Postadres

Postbus 322

5340 AH Oss

e info@aanzet.nu

w www.aanzet.nu

Werkgebied

Bedaf | Berghem | Boekel | Boerdonk | Demen | Deursen | Dieden | Dennenburg | Eerde | Erp | Geffen | Koolwijk | Haren | Heesch | Heeswijk-Dinther | Herpen | Keent | Keldonk | Kessel | Lith | Lithoijen | Loosbroek | Macharen | Maren | Mariaheide | Megen | Neerlangel | Neerloon | Nistelrode | Nuland | Odiliapeel | Oss | 't Oventje | Overlangel | Oijen | Ravenstein | Reek | Schaijk | Teeffelen | Uden | Veghel | Venhorst | Vinkel | Volkel | Vorstenbosch | Het Wild | Zeeland | Zijtaart