

## Wie zijn wij?

Saartje Kortleven en Tine Wastiels zijn twee klinisch psychologen die beiden werkzaam zijn bij Groepspraktijk De Kiezel. Naast hun werk als psychologe in de praktijk verzorgen zij samen een groepsaanbod voor zowel jongeren als volwassenen.

Groepspraktijk De Kiezel bestaat uit acht therapeuten opgeleid vanuit een Gestalt-, Systeem- of Contextuele invalshoek.

Voor meer info over ons therapeutisch aanbod (individueel en groepsgericht), neem gerust contact op of surf naar [www.de-kiezel.be](http://www.de-kiezel.be)



## GROEPSPRAKTIJK DE KIEZEL

Kiezelstraat 70/2  
3500 Hasselt  
[www.de-kiezel.be](http://www.de-kiezel.be)

### Contact:

Tine Wastiels (0497/128613)  
Saartje Kortleven (0486/495929)  
Email: [dekiezel1@gmail.com](mailto:dekiezel1@gmail.com)

## GROEPSPRAKTIJK DE KIEZEL

## Assertiviteitstraining voor volwassenen



*Leren ruimte  
nemen voor  
jezelf...*

**Aanbod najaar 2011**

## Voor wie?

### Herken je één van de volgende situaties?

- ⇒ Ik heb het gevoel dat anderen geen rekening met me houden.
- ⇒ Ik kan moeilijk aan anderen duidelijk maken wat ik wil.
- ⇒ Ik durf niet te zeggen wat ik denk omdat ik anderen niet voor het hoofd wil stoten of geen conflicten wil uitlokken.
- ⇒ Als iemand iets onvriendelijks tegen me zegt, sta ik met mijn mond vol tanden en weet ik niks terug te zeggen.
- ⇒ Als iemand in de winkel zijn beurt niet afwacht, laat ik dat gebeuren omdat ik geen scène wil.
- ⇒ Sociale contacten lopen vaak moeilijk of stroef.
- ⇒ In groepen of groter gezelschap hou ik me vooral op de achtergrond.

In het dagelijks leven word je regelmatig geconfronteerd met situaties waarin je moeten opkomen voor jezelf en jouw eigen belangen. Dat lukt niet altijd op een gepaste manier. Soms ervaar je dat mensen over je grenzen gaan en ben je niet weerbaar genoeg of misschien reageer je zelf onbedoeld bot of ontactvol?

We willen natuurlijk allemaal graag onszelf zijn, maar regelmatig willen we ook voldoen aan de verwachtingen van de omgeving. Dat zorgt soms voor een spanningsveld waarin je niet meer altijd de juiste balans weet te vinden tussen ruimte scheppen voor jezelf en ruimte voor de ander.

***Als je steeds in situaties terechtkomt waarin je geen 'nee' durft te zeggen of je eigen grenzen niet durft aan te geven, dan is het tijd voor het volgen van een assertiviteitstraining!***

## Wat is assertiviteit?

### Wat is assertiviteit?

Een assertief persoon is in staat om voor zichzelf op te komen, te zeggen of te doen wat hij graag wil, zonder daarbij anderen nodeloos te kwetsen.

Maar assertiviteit houdt meer in! Je hebt ook voldoende **zelfkennis** nodig, want om je grenzen aan te kunnen geven moet je ook weten wat je wilt en wat niet. Het is belangrijk dat je durft stilstaan bij je eigen wensen en gevoelens en deze ook kan uiten. Assertiviteit is letterlijk en figuurlijk ruimte en tijd maken voor jezelf om na te gaan: is dit wat ik werkelijk wil?

Daarnaast heb je ook een gezonde dosis **zelfrespect** nodig. Assertiviteit begint bij leren jezelf te waarderen ipv jezelf steeds naar beneden te halen. Alleen door voldoende bij jezelf te blijven en te luisteren naar je eigen behoeften en je eigen lichaam, kan je openstaan voor de behoeften van een ander en compromissen sluiten waarbij je jezelf geen onrecht aandoet.

## Wat houdt de training in?

We werken met een groep volwassenen (+18 jaar) op een **creatieve en ervaringsgerichte manier**. We leren luisteren naar onszelf en ons eigen lichaam om te weten te komen wat we werkelijk willen in het leven. Verschillende thema's komen aan bod:

- ⇒ Verbale en non-verbale communicatie (lichaamstaal)
- ⇒ Een positief zelfbeeld ontwikkelen
- ⇒ Opkomen voor je mening en je eigen belangen
- ⇒ Iets durven vragen aan een ander
- ⇒ Durven weigeren en nee zeggen
- ⇒ Omgaan met en reageren op kritiek
- ⇒ Ontvangen en geven van complimenten
- ⇒ Herkennen en uiten van gevoelens
- ⇒ Je ontspannen voelen in sociale contacten
- ⇒ Relaxatietechnieken

Vanuit de veilige groep maken we de beweging naar de wereld daarbuiten. De klemtoon ligt op het oefenen en leren toepassen in je eigen dagelijks leven.

## Kalender najaar 2011

De training bestaat uit **vijf opeenvolgende sessies**:

- Woensdag 26 oktober: sessie 1
- Zaterdag 5 november: sessie 2
- Woensdag 16 november: sessie 3
- Zaterdag 3 december: sessie 4
- Zaterdag 17 december: sessie 5

Op **zaterdagen** van 13u30 tot 17u30.  
Op **woensdagen** van 18u tot 22u.

We kiezen voor sessies van vier uren omdat we op die manier intensiever en gericht kunnen werken met de groep. We zorgen tussendoor voor de nodige pauzemomenten.

## Inschrijvingen

Inschrijven kan telefonisch of via mail **tot en met 14 oktober 2011**.

Na je inschrijving word je uitgenodigd voor een **kennismakingsgesprek**.

Telefonisch: Tine Wastiels (0497/128613)

Saartje Kortleven (0486/495929)

E-Mail: [dekiezel1@gmail.com](mailto:dekiezel1@gmail.com)

Kostprijs: 300 euro voor de volledige training (kennismakingsgesprek, drank & syllabus inbegrepen)

