

‘Sociale vaardigheden’

Cursus voor volwassenen die hun contacten met anderen willen verbeteren.



Je wilt nee zeggen maar je durft het niet? Of je wilt terugkomen op een situatie, die je blijft bezighouden. Maar je weet niet hoe?

Iedereen voelt zich wel eens ongemakkelijk in contact met anderen, in de privésfeer of op het (vrijwilligers) werk. Soms leidt dit tot angstige gedachten, piekeren, somberheid, spanning en/of overmatig middelengebruik omdat u niet weet hoe je je moet opstellen in contacten met anderen.

In deze cursus leer je nieuwe vaardigheden voor de omgang met anderen. Daarnaast is er in de cursus aandacht voor een beperkt aantal specifieke vaardigheden, die gekoppeld zijn aan situaties die voor iedereen weer anders zijn. Denk bijvoorbeeld aan ‘nee’ zeggen of hulp vragen.

Sociale vaardigheden

De cursus is voor volwassenen die willen leren omgaan met lastige sociale situaties. Hierdoor zul je je in deze situaties zekerder en minder gespannen voelen.

Na de cursus heb je zicht op de verschillende manieren van reageren die mensen in contact met anderen hebben en wat de voor- en nadelen van deze manieren van reageren zijn.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid



Door de verschillende oefeningen kun je na de cursus bewuster kiezen hoe je in een bepaalde situatie wilt reageren. Je zult je daardoor meer ontspannen voelen.

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips centraal. Deze helpen je zicht te krijgen op sociale relaties. Ook ervaar je, welke vaardigheden je al hebt. Aan de hand van oefensituaties leer je sociale vaardigheden aan.

Thema's die aan bod komen zijn:

- Observeren en interpreteren
- Luisteren
- Non-verbaal gedrag
- Iets bespreken
- Nee zeggen
- Hulp vragen
- Je mening geven

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten +
1 terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Locatie: Noord-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Aanmelden?

Wil je je aanmelden? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie via de onderstaande contactgegevens.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

