

Wanneer en Waar?

In overleg met jou plannen we de individuele sessies.
Adres: Edisonstraat 84 7006 RE Doetinchem

Kosten?

Intakegesprek € 115,00
Individuele trainingsreeks van 7 bijeenkomsten: € 800,-- (incl. werkboek)

Voor bedrijven kan een offerte aangevraagd worden.

Vergoeding

Bep Lovink Psychosociale therapie valt onder de NVPA, een beroepsvereniging die contracten heeft met zorgverzekeringen. Hierdoor kan het zijn dat je in aanmerking komt voor een vergoeding voor de assertiviteitstraining. Dit verschilt echter per zorgverzekering en kan alleen als je aanvullend verzekerd bent. Op de website van de NVPA staat informatie over vergoedingen. Ook kunnen we tijdens het intakegesprek kijken of je voor een vergoeding in aanmerking komt. Mocht je de kosten voor de training aan je werkgever kunnen declareren, dan maak ik een offerte.

Aanmelden?

Kies jij voor jezelf en wil je deelnemen aan 'En Nu Ik!'

Neem gerust contact met mij op via info@beplovink.nl, het contactformulier op mijn website of telefonisch op 0649118562.

Assertiviteitstraining

Individueel traject

'EN NU IK'

Vergroot je zelfvertrouwen

Leer assertief communiceren in werk en/of privé



Inhoud

‘En Nu Ik!’ is een individuele training waarin je leert om assertief en zelfverzekerd te communiceren. Tijdens de training besteed je aandacht aan jouw persoonlijkheid. Op een laagdrempelige manier ga je aan de slag om je communicatieve vaardigheden te verbeteren. Hierdoor ben je beter in staat om grenzen te stellen, nee te zeggen, aandacht te krijgen en vast te houden en aan te geven wat je wilt, denkt en voelt. Je zult merken dat je zelfvertrouwen toeneemt en je zelfbeeld verbetert. Je durft na de training lastige communicatiekwesjes aan te gaan en kun je meer jezelf zijn. Het werkboek geeft informatie en tips over hoe je sociale vaardigheden eigen maakt, de sessies zorgen voor meer diepgang en inzichten.

Iets voor mij?

De training ‘En Nu Ik!’ is speciaal ontwikkeld voor iedereen die zelfbewuster/zelfverzekerder wil worden en/of moeilijkheden ervaart met daadkrachtig communiceren.

- Vind jij het lastig om complimenten te ontvangen?
- Vind jij het nee zeggen of grenzen stellen lastig?
- Durf jij (soms) niet voor jezelf op te komen?
- Voel jij je niet gewaardeerd?
- Vind jij kritiek geven of ontvangen lastig?
- Vind jij een gesprek voeren lastig?

Effecten van de training ‘En Nu Ik!’

- Krijg inzicht in je persoonlijk functioneren
- Leer tips en tools in verschillende situaties toe te passen
- Leer omgaan met negatieve gedachten
- Ontwikkel meer zelfvertrouwen
- Ga lastige situaties niet uit de weg
- Leren door nieuw gedrag te oefenen

Aanpak

In ongeveer 12 weken tijd heb je 7 sessies van 1 uur. Tijdens deze sessies ontwikkel je je stapsgewijs tot een zelfverzekerde persoon en leer je voldoende vaardigheden om zelf mee aan de slag te gaan.

Intakegesprek

Tijdens een intakegesprek bespreek je wat jouw knelpunten zijn in je werk- en/of privéleven en welke doelen jij wilt bereiken.

Tijdens de sessies gaan we naast de theorie te bespreken, situaties uitwerken, door een gesprek oefening of rollenspel.

Je ontvangt een werkboek die je gebruikt tijdens de training en krijg je elke week thuisopdrachten zodat je de oefeningen in praktijk brengt.

Het belangrijkste leerproces is ervaren. En....Je staat er niet alleen voor!

Een voorbeeld:

‘Tijdens mijn functioneringsgesprek heb ik eindelijk om een salarisverhoging durven vragen. Ik kreeg één schaal salarisverhoging maar daar was ik eigenlijk niet tevreden mee. Uiteindelijk ben ik opnieuw voor mezelf opgekomen en heb ik toch nog een keer om een verhoging gevraagd. En die hebben ze mij gegeven!’ – Deelnemer van ‘En Nu Ik!’ Op de website vind je meer reviews.

