

## ASSERTIVITEITSTRAINING JONGEREN

### Voor wie is deze cursus?

Als je het lastig vindt om voor jezelf op te komen, nee te zeggen, je grenzen aan te geven. Als je het moeilijk vindt om te zeggen wat je wilt, je vaak met je mond vol tanden staat, als je in conflicten niet krijgt wat je wilt, dan kun je daar behoorlijk last van hebben. Mogelijk is deze training dan iets voor jou. Deze training is bedoeld voor jongeren tussen 16 en 21 jaar die beter voor zichzelf op willen komen.



*Lisa: "Soms zou ik gewoon 'nee' willen zeggen, maar dan vind ik mezelf zo onaardig, dat ik gewoon weer 'ja' zeg. Achteraf baal ik dan weer".*

*Ricardo: "Als iemand een afspraak met mij niet nakomt, dan word ik zó boos dan ontplof ik bijna. Daar zou ik wel eens wat rustiger in willen worden".*

*Lashmi: "Als ik last heb van het gedrag van anderen, dan laat ik dat maar gewoon gebeuren. Ik zeg er nooit wat van. Ik zou niet weten hoe, en ik durf het niet. Toch zou ik dat graag willen leren".*

### Doel van de cursus

Mensen die assertief zijn kunnen rustig en duidelijk zeggen wat ze willen, waardoor ze de kans vergroten dat anderen op een voor hen wenselijke manier reageren. Als je assertief bent, kun je opkomen voor jezelf zonder daarbij een grote mond op te zetten of een ander te kwetsen. Je hebt daarbij respect voor je eigen belangen maar ook voor de belangen van de ander. Hierdoor voel je je zekerder van jezelf, je ervaart meer plezier, en bent steeds beter in staat je grenzen te bepalen.

### Inhoud van de cursus

Er zijn 8 bijeenkomsten van twee uur. In de cursus krijg je meer inzicht in je stijl van reageren en leer je hoe je je manier van opkomen voor jezelf verbetert. Je leert het verschil tussen assertief, verlegen en stoer gedrag, je komt te weten hoe assertief je zelf bent, je gaat oefenen met 'nee' zeggen, het afwijzen van een verzoek, reageren op complimenten en kritiek, grenzen stellen, omgaan met conflicten, om steun vragen en kritiek geven. De inhoud van de bijeenkomsten bestaat uit een kort deel theorie, het grootste gedeelte uit oefeningen. Je krijgt ook huiswerkopdrachten mee.

### Praktische informatie

Als je mee wilt doen kun je jezelf aanmelden. Je kunt je ook aanmelden via de schoolmaatschappelijk werker, schoolarts, schoolverpleegkundige of de vertrouwenspersoon op school. Jongeren die zich aanmelden, ontvangen een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Daarin maak je kennis met de trainers in een gesprek van ongeveer 30 minuten en wordt besproken of de training goed bij je past.

Cursusdata en tijd	Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Plaats	Op een centrale locatie in Den Haag en Voorburg
Tijd	Eind van de middag
Kosten	Geen
Begeleiding	Elke cursus wordt door 2 ervaren trainers begeleid

### Aanmelden

Het Aanmeldformulier dient volledig ingevuld te worden, inclusief gegevens ziektekostenverzekering. Dit formulier is te vinden op de website. [www.dejutters.com](http://www.dejutters.com) GGZ Jeugdpreventie - Folders downloaden - Aanmeldformulier.

### Informatie

Voor vragen en informatie over de cursus kun je contact opnemen met:

De Jutters, centrum voor Jeugd-GGZ Haaglanden, afdeling Preventie, Prinsegracht 71, 2512 EX Den Haag, telefoon: 070-850 75 00, vragen naar Saskia Velsink, e-mail: [preventie@dejutters.com](mailto:preventie@dejutters.com)

*Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie door Bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie.*