

**Kosten:**

Intakegesprek : € 45,00

Groepstraining: € 450,00

**Informatie over mij:**

Vanaf 2005 ben ik werkzaam in een eigen praktijk voor individuele therapie van kinderen, jongeren en volwassenen. Ik heb ruim 25 jaar ervaring als therapeut en het geven van groepstrainingen. Ik ben EFT Relatietherapeut en EMDR traumatherapeut.

Ik ben gediplomeerd psychodramatherapeut (deze werkvorm komt voort uit de psychotherapie) en heb daardoor uitgebreidere mogelijkheden om dieper op leervragen in te kunnen gaan.

**Informatie:**

Heb je interesse?

Neem dan vrijblijvend contact op.

Voor meer informatie kun je de website bezoeken.

**Pand IJzersterk Ondernemen**

Grotestraat 35

7081 CB Gendringen 06-49118562

[www.beplovink.nl](http://www.beplovink.nl)

[beplovink@planet.nl](mailto:beplovink@planet.nl)



## Assertiviteitstraining

**EN NU IK**

Een groepstraining voor  
volwassenen

sociale vaardigheden  
communicatie in werk en/of privé  
vergroot je zelfvertrouwen

### Inhoud training:

Dagelijks komen we in contact met andere mensen. Voor sommige personen is communiceren gemakkelijk en anderen vinden dit lastig en voelen onzekerheid. Innerlijke processen kunnen hierbij in de weg zitten zoals bijvoorbeeld negatieve gedachten over jezelf. Misschien heb je vervelende ervaringen opgedaan in het verleden, waardoor je je in bepaalde situaties niet meer vrij voelt om te zeggen wat je denkt. Je vindt het moeilijk om voor jezelf op te komen, binnen je privéleven of in je werkomgeving. Ook kunnen angsten een rol spelen in verschillende situaties.

Als je je niet vrij voelt in het communiceren en misschien negatieve gedachten over jezelf hebt of gedachten invult voor anderen, ga je je gespannen voelen in het contact leggen met bekenden en/of onbekenden. Soms ga je situaties vermijden die je eigenlijk leuk vindt. Als je het lastig vindt om grenzen te stellen of 'Nee' te zeggen is het belangrijk om te onderzoeken waar dit door is ontstaan en wat je hieraan kunt doen.

In de trainingsgroep **EN NU IK** ga je hieraan werken. Je leert na te denken over je gedrag en leert aandacht aan je persoonlijkheid te besteden, vandaar **EN NU IK**.

In deze groep leer je vaardigheden die belangrijk zijn in het omgaan met anderen. Het versterkt je zelfbeeld en geeft je zelfvertrouwen en vermindert je angsten.

Je krijgt meer zicht op je manier van communiceren, je krijgt daardoor grip op je eigen handelen. Je wordt weer regisseur van je eigen leven.

### Methodiek:

Ik maak gebruik van diverse werkvormen vanuit het psychodrama, en communicatietheorie. We werken in een groep aan je persoonlijke leerdoelen. Het voordeel van een groep is dat je je kunt herkennen in andermans situatie. Je wisselt ervaringen uit en oefent in de groep waardoor je het gevoel krijgt niet alleen te staan met je persoonlijke leervragen. Ook oefen je in je eigen situatie.

### EN NU IK

- Zicht krijgen op je persoonlijk functioneren
- Leren communiceren in verschillende situaties
- Oefenen en uitwerken van situaties die in jouw leven spelen
- Omgaan met je eigen angst

### Informatie:

Aantal deelnemers: Minimaal 6 tot 10

Aantal bijeenkomsten: 10 (2 uur)

Doelgroep: Volwassenen

Start bij voldoende deelname

Tijdstip: Nader te bepalen

### Vergoeding:

Ik ben ingeschreven bij de beroepsvereniging NVPA 100616 en RBCZ 204628R.

Door een aantal zorgverzekeringen wordt deze therapie vergoed.

Op de website van de NVPA staat informatie over vergoedingen.

De vergoeding valt onder Alternatieve Zorg.

Je hebt geen verwijzing nodig.