

## Wanneer?

De eerstvolgende trainingsreeks van 'En Nu Ik!' met Bep Lovink, **start bij voldoende deelnemers** in het voorjaar 2020. De bijeenkomsten vinden plaats op **maandag** van 17.30 uur tot 19.30 uur. De locatie wordt nader bepaald.

## Kosten?

Vrijblijvend intakegesprek: **€50,-**  
Deelname aan de 'En Nu Ik!' trainingsreeks van 7 bijeenkomsten: **€400,-** (incl. digitale reader)

N.B. Voor bedrijven geldt een ander tarief, hiervoor kan per mail of telefonisch een offerte aangevraagd worden.

## Vergoeding

Bep Lovink Praktijk voor 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 voor hem/haar.

## Aanmelden?

Kies jij voor jezelf en wil je **deelnemen** aan 'En Nu Ik!'? Meld je dan aan voor een intakegesprek via het contactformulier op mijn website. Het aantal plekken is beperkt, dus **wees er op tijd bij**.

Meer weten?

**Neem gerust contact met mij op** via [info@beplovink.nl](mailto:info@beplovink.nl), het contactformulier op mijn website of telefonisch op 0649118562.

## Assertiviteitstraining

### 'EN NU IK'

Vergroot je zelfvertrouwen

Leer assertief communiceren in werk en/of privé

Behaal snel en effectief resultaat



## Groepstraining voor volwassenen

(18+)

**Bep Lovink**  
Praktijk voor Psychosociale Therapie

## Inhoud

'En Nu Ik!' is een training waarin je leert om assertief en zelfverzekerd te communiceren. Tijdens de training besteed je **aandacht aan jouw persoonlijkheid** en leer je nadenken over je **eigen gedrag**. 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. Wanneer jij weer kunt denken: 'En Nu Ik!' durf je lastige communicatiekwesjes weer aan te gaan en kun je meer jezelf zijn. Bovendien leer je omgaan met vervelende gedachten als het een keer wat minder gaat. De praktijkgerichte training 'En Nu Ik!' levert **snel resultaat en zelfvertrouwen** op. Word weer regisseur van je eigen leven! Daar heb je de rest van je leven plezier van!



## 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**?
- Durf jij niet om een salarisverhoging of betere voorwaarden te **vragen**?
- Voel jij je **niet gewaardeerd**?
- Vind jij **kritiek** geven of ontvangen lastig?
- Vind jij een gesprek voeren lastig?

**Maar** wil je wel graag aan de slag om dit soort **moeilijkheden actief te verbeteren**? Kies dan voor jezelf en zeg: 'En Nu Ik!'

- Krijg **zicht** op je persoonlijk functioneren
- **Leer communiceren** in verschillende situaties
- **Oefen** met situaties uit jouw leven en werk deze uit
- Leer **omgaan met angsten** en **negatieve gedachten**

## Aanpak

In ongeveer 12 weken tijd heb je **7 groepssessies** van 2 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.

Voorafgaand aan de training begint iedereen met een **persoonlijk intakegesprek**. Tijdens het intakegesprek bespreek je met Bep Lovink wat jouw knelpunten zijn in je werk- en/of privéleven en welke doelen jij wilt bereiken.

Tijdens de training werk je in een **kleine groep**, geleid door Bep Lovink, aan je **persoonlijke leerdoelen**. Via **groepsopdrachten**, oefeningen en feedback van elkaar, ontwikkel je assertiviteit. Bovendien ontvang je een **digitale reader** die je gebruikt tijdens de training en krijg je elke week **thuisopdrachten** zodat je de oefeningen van de groepssessies in praktijk brengt.



Het belangrijkste leerproces is **ervaren**. In de bijeenkomsten worden op een prettige en respectvolle manier verschillende **gedragsvarianten geoefend**. Je oefent in je **eigen situatie** en wisselt **ervaringen** uit met de groep. Op deze manier ervaar je door te doen en **herken je jezelf in andermans situatie**. Je staat er niet alleen voor!



'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 tóch nog een keer om een verhoging gevraagd. En die hebben ze mij gegeven!'

– Deelnemer van 'En Nu Ik!'