

*Integratieve psychotherapie
& training*

Assertiviteit: opkomen voor jezelf!

Deze cursus is voor mensen die het moeilijk vinden nee en ja te zeggen, als ze dat echt bedoelen. Maar ook voor verlegen mensen die meer zelfvertrouwen willen krijgen in dagelijkse situaties, waarbij ook veel te lachen valt.

In deze cursus leer je met meer zelfvertrouwen lastige situaties aan te gaan. De theorie wordt hierbij gecombineerd met oefeningen en thuisopdrachten waarbij gebruik wordt gemaakt van eigen ervaringen. In alle bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen. Je ontvangt een uitgebreide cursusmap.

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur. Het maximale aantal deelnemers is 4 personen. Hij wordt gegeven in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 in Wanssum.

Voor meer informatie kun je telefonisch contact opnemen 0478-532356 of mailen naar: welkom@praktijkewalts.info