



Cursus

Effectieve communicatie

Farent organiseert de cursus Effectieve communicatie.

Tijdens groepsbijeenkomsten werk je aan zelfbewustzijn, zelfvertrouwen, zelf kiezen en zelf handelen. Dit gebeurt onder begeleiding van twee maatschappelijk werkers. Er zijn twaalf bijeenkomsten van 2½ uur. De cursus wordt overdag (niet alle locaties) en 's avonds gegeven.



Kom jij op een goede en effectieve manier voor jezelf op? Of denk je regelmatig:

- had ik mijn mond maar gehouden.
- had ik mijn mond maar open gedaan.
- heb ik weer ja gezegd.
- omgaan met grenzen.
- omgaan met kritiek en conflicten.
- omgaan met complimenten.
- uiten van gevoelens.



Wat bieden wij?

- Op een goede manier voor jezelf opkomen.
- Dat je zelf bepaalt hoe je reageert en niet de situatie bepaalt hoe je reageert.
- Dat opkomen voor jezelf niet ten koste hoeft te gaan van de relatie met de ander.

In de cursus Effectieve communicatie staan o.a. de volgende thema's centraal:

- zelfvertrouwen.
- nee zeggen en schuldgevoel.
- lichaamstaal.
- contact aangaan en onderhouden.
- eigen mening geven en vasthouden.
- omgaan met grenzen.
- omgaan met kritiek en conflicten.
- omgaan met complimenten.
- uiten van gevoelens.



Meer weten & aanmelden?

Je kunt je rechtstreeks bij Farent aanmelden. Na aanmelding word je uitgenodigd voor een intakegesprek en wordt gekeken of de cursus voor je geschikt is. Is dat het geval dan word je voorafgaand aan de cursus uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de twee maatschappelijk werkers die de groep gaan begeleiden.

Contact
bel (088) 023 75 00
of ga naar www.farent.nl

