



Training Assertiviteit voor volwassenen

Woerden

Start voorjaar 2026

Kwadraad
maatschappelijk werk

kwadraad.nl
of T 088 900 4000

Training

Assertiviteit voor volwassenen

Heb je moeite om je mening te geven of ben je bang wat anderen van je vinden? Of zeg je juist snel wat je vindt, maar niet op de juiste manier? Tijdens de assertiviteitstraining leer je duidelijk voor jezelf op te komen en rekening te houden met je eigen én andermans gevoelens. Je oefent technieken om beter om te gaan met kritiek, meningsverschillen en conflicten.

Wat leer je in de cursus?

In de assertiviteitscursus krijg je inzicht in je eigen gedrag en ontwikkel je meer zelfvertrouwen. In de groep wissel je ervaringen uit, je krijgt oefeningen en huiswerkopdrachten en schriftelijke informatie. Je bepaalt zelf in welk tempo je werkt en welke oplossingen je kiest.

Wat komt in de cursus aan bod?

- Meer zelfvertrouwen
- Nee zeggen
- Eigen keuzes kunnen maken en beslissingen nemen
- Feedback geven en ontvangen
- Mening geven
- Conflicten op assertieve wijze hanteren
- Contact maken
- Inzicht hebben in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen

Voor wie is deze cursus?

De cursus is voor inwoners van gemeente Woerden, ouder dan 18 jaar die assertiever willen worden

Wanneer en hoe vaak?

Vrijdagochtend 27 februari, 13, 27 maart, 10 april, 8, 22 mei en 5 juni 2026, van 10.00 - 11.30 uur

Locatie

Derkinderenstraat 32, Woerden

Eigen bijdrage

Geen

Informatie en aanmelden

Marleen Vergeer

T: 06-36300615

E: m.vergeer@kwadraad.nl
of

Valerie Dalgety

T: 06-40739561

E: v.dalgety@kwadraad.nl

Of via onderstaande qr-code

