

WAAR

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg 'Largo'
J. Lagaelaan 21
8800 Roeselare

PRAKTISCH

Bij voldoende kandidaten wordt een namiddag-
of avondgroep gestart, afhankelijk van de vraag.

TRAINERS

Annick Dobbelaere, assistente in de psychologie
Katrien Parmentier, licentiaat in de psychologie
Lien Van Belle, psychologe
Griet Cardon, psychologe

KOSTPRIJS

Wij vragen een bijdrage van 5-7,5-10 Euro,
afhankelijk van het inkomen, per sessie
(cursusmateriaal inbegrepen).

VOORAF

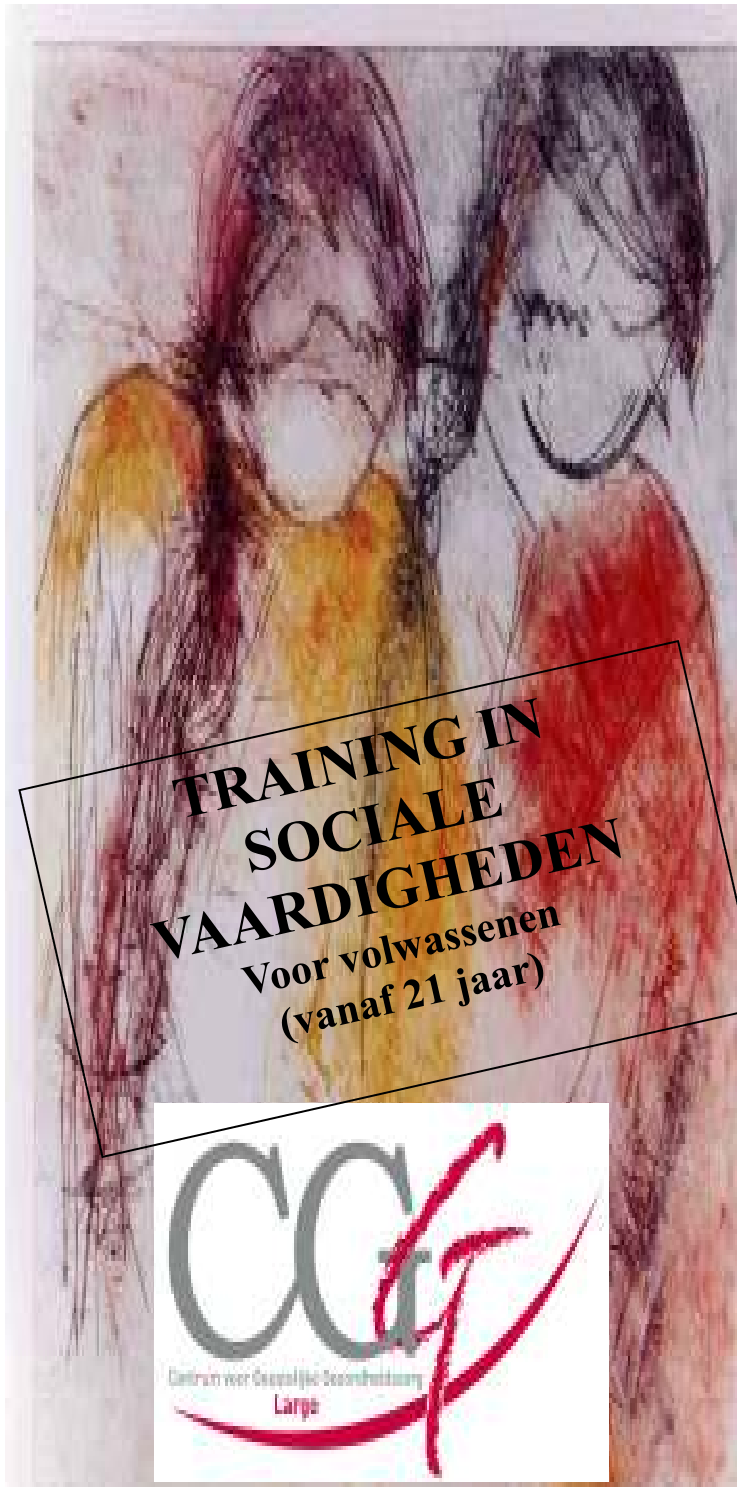
Voor de groep van start gaat, wordt een
individueel kennismakingsgesprek gepland.
Gelieve hiervoor contact op te nemen met :
Lien Van Belle, Annick Dobbelaere of
Katrien Parmentier op ☎ 051/25.99.30
E-mail :

katrien.parmentier@cgglargo.be
lien.vanbelle@cgglargo.be
annick.dobbelaere@cgglargo.be
griet.cardon@cgglargo.be

Inschrijven kan op elk moment.



☎ : 051/25.99.30
📧 : 051/25.99.39
e-mail: roeselare@cgglargo.be
<http://www.cgglargo.be>



'Ik zie er tegenop om naar het werk te gaan. Mijn baas zal me weer overladen met extra werk waar ik eigenlijk geen tijd voor heb, maar toch zal doen. Had ik maar voldoende lef om nee te durven zeggen...'

'Ik moet naar een feestje waar ik behalve de gastvrouw niemand ken. Ik zie er tegenop. Ik ga weer voortdurend alleen staan en tegen niemand durven praten. Misschien blijf ik maar beter thuis. Ik vind het vervelend dat het altijd zo moeilijk loopt bij mij. Ik durf nog amper het huis uit en ben hierdoor steeds meer alleen komen te staan.'

'Morgen ga ik met mijn collega wat dossiers klasseren. De vorige keer rookte die dan lekker een sigaretje en liet mij het werk doen. Gebeurt dit morgen ook of zal ik hem zeggen hoe vervelend ik dat vind? Waarom laat ik me toch altijd doen? Mensen zijn het zo gewoon van mij dat ze nooit stilstaan bij wat ik wil.'

Toen mijn buurvrouw me gisteren een compliment gaf, was ik helemaal van de kaart. Ik begon te blozen en wist niet hoe te reageren. Achteraf voelde ik me er ambetant bij.'

'Na een drukke werkdag loop ik nog even langs in een café. Ik wil wat drinken en rustig de krant lezen. Maar dan komt mijn praatgrage collega mij storen. Zeg ik hem wat ik van plan was of laat ik me weer doen?'

Onzekerheid...

... kan tot dergelijke vervelende situaties leiden. Mensen gaan omstandigheden vermijden waarin ze zich ongemakkelijk voelen. Ze raken gestresseerd in contact met anderen.

Misschien heb je zin om hier verder rond te zoeken...

Het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg biedt hiervoor een zeer praktijkgerichte training aan. Deze groep wordt gezien als aanvulling bij een ambulante begeleiding.

In de training sociale vaardigheden kan je in een kleine groep een aantal vaardigheden oefenen die kunnen helpen om je meer zelfzeker te voelen.

Via rollenspel / huiswerkopdrachten / uitwisselingen met elkaar worden ondermeer volgende vaardigheden geoefend :

- ◆ non-verbale communicatie
- ◆ voeren van een kort gesprek
- ◆ opkomen voor je mening
- ◆ weigeren
- ◆ omgaan met gevoelens / gedachten
- ◆ geven en ontvangen van waardering
- ◆ geven en ontvangen van kritiek
- ◆ onderhandelen

Afhankelijk van de groepssamenstelling komen verschillende thema's in mindere of meerdere mate aan bod.