



Sociale Vaardigheden

Veel mensen vinden het lastig om contact te leggen en te onderhouden. De cursus 'sociale vaardigheden' is voor volwassenen die hun vaardigheden in het omgaan met anderen willen verbeteren.

Meerdere keren per jaar start de cursus op verschillende locaties. Voorafgaand geven we een workshop 'Sociale Vaardigheden'. De workshop is bedoeld ter kennismaking en als inleiding voor de groepsbijeenkomsten, die aansluitend zullen starten.

Doel

Bewustwording en uitbreiding van jouw eigen sociale vaardigheden. Je leert wat het effect is van jouw gedrag op anderen en rekent af met irrationele gedachten. Door nieuwe gedragingen toe te passen kun je bijvoorbeeld:

- gemakkelijker contacten leggen
- beter voor je mening uitkomen
- 'nee' zeggen zonder daarmee te zitten
- beter voor jezelf opkomen
- je grenzen aangeven
- emoties (boosheid) op een gepaste wijze uiten

Praktische zaken

Wanneer: 13-02-2019; Locatie Vogelsbleek 10, 6001 BE Weert
Vervolgbijsenkomsten: 27-01, 20-03, 03-04, 17-04, 08-05, 29-05, 12-06.

Tijdstip: 18.30 – 20.30 uur

Kosten: deelname is gratis

Aanmelden: bel 088 - 656 06 00 of e-mail via cursus@amwml.nl

**algemeen
maatschappelijk
werk**

midden-limburg

AMW-ML is een professionele organisatie voor algemeen maatschappelijk werk in Midden-Limburg. Je kunt bij ons terecht met vragen over opvoeding en echtscheiding, problemen in de relatie met anderen of als het leven je niet makkelijk af gaat; maar ook als je je baan verliest, schulden hebt en niet meer weet hoe het nu verder moet. Voor al deze vragen kunnen inwoners van Midden-Limburg zonder indicatie direct hulp ontvangen. Dankzij subsidie van gemeenten kost de hulpverlening jou niets. Iedere gemeente heeft een (spreekuur-) locatie waar je terecht kunt met je vragen.

www.amwml.nl / 088 - 656 06 00