



assertief zijn is

én voor jezelf,
voor de ander zorgen

Wanneer?

donderdag
30/4, 7/5, 21/5, 28/5, 4/6 van 18.30 u tot 21.30 u
in het CIP (min. 5 deelnemers en max. 12)

Prijs

220 euro.

Hoe inschrijven?

Hilde Eilers: 03/272.45.61
bij inschrijving graag €110 voorschot op nr BE 73 7380 3404 1160
Bij twijfel of dit wel iets voor jou is
kunnen we een intakegesprek plannen.

Waar?

CIP, Centrum Integrale Psychotherapie
Generaal Van Merlenstraat 46
2600 Berchem
(zijstraat Cogels Osylei, nabij Berchem Station)
<https://hildeeilers.wordpress.com>

door
wie?

HILDE EILERS Graduaat Orthopedagogie.
<https://hildeeilers.wordpress.com>

Erkende NVAGT Gestalttherapeute.
Bijscholing: contextuele hulpverlening en
existentiële psychotherapie.
Privé-praktijk voor individuele psychotherapie,
relatie- en gezinstherapie en geven van training.
BTW: BE 839 603 393, RPR Antwerpen

Aan de hand van je **eigen ervaringen**, boeiende cases, sprekende voorbeelden krijg je **tips** om op een meer authentieke wijze op te komen voor jezelf.

Geen uitgebreide theorieën, maar **concrete suggesties** en adviezen die je snel in de praktijk kan omzetten en die kunnen bijdragen tot een meer **doeltreffend contact** met je-zelf en de anderen.

“Geen uitgebreide theorieën, maar concrete suggesties en adviezen.”

“Assertiviteits-
training is leren
respectvol opkomen
voor Je-zelf!”

- Heb je het ook wel eens moeilijk om te zeggen wat je denkt, voelt en verlangt?
- Ben jij ook vaak bezig met het goed voelen van anderen?
- Cijfer je jezelf meestal weg?
- Denk je geregeld 'had ik maar...?'

We **ontdekken** samen welke vaardigheden je nodig hebt om je dit eigen te maken.

Bewustwording van je gedragsmotieven is de eerste stap om ze te veranderen.

De **ervaringen** van alle deelnemers vormen ons werkkader.

Wat je weerhoudt om voor jezelf op te komen, bekijken we vanuit een therapeutische invalshoek.