

Training sociale vaardigheden

SMWO



**Sociale vaardigheden
voor volwassenen**

"Na het volgen van deze training heb ik meer inzicht gekregen in wie ik ben in relatie tot anderen. Ik weet waar mijn grenzen liggen en hoe ik grenzen kan stellen. Daarnaast lukt het me nu om in verschillende situaties een gesprek aan te gaan."

Sociale vaardigheden zijn onmisbaar in het dagelijks leven. Toch voelt niet iedereen zich prettig tijdens contacten met anderen.

Heeft u vragen over hoe u op een goede manier nieuwe contacten aangaat, een gesprek begint en gaande houdt? Vindt u het lastig om tegen anderen in te gaan? Of wilt u misschien beter leren omgaan met het uiten en/of reageren op boosheid en kritiek? Al deze onderwerpen worden in deze sociale vaardigheidstraining behandeld.

Acht bijeenkomsten

In acht bijeenkomsten leert u door middel van theorie, interactie met elkaar en oefeningen meer op uzelf te vertrouwen. Hierdoor gaat u een gesprek met anderen niet meer uit de weg.

Op zoek naar meer informatie?

Voor meer informatie of om aan te melden, kunt u contact opnemen met één van de cursuscoördinatoren via cursussen@smwo.nl of 0113-277111.

