

Praktisch

De training vindt plaats op maandagavond van 19 tot 21 uur.

De training kan pas doorgaan vanaf 4 inschrijvingen; het maximum aantal is 8 deelnemers.

Inschrijven via www.psychologennet.be/agenda of via info@psychologennet.be

Je schrijft je in voor de ganse cyclus; dit is nodig om de aangeleerde vaardigheden écht onder de knie te krijgen. Bovendien kunnen we je zo beter opvolgen en op tijd bijkomende tips geven.

De precieze kostprijs voor de training bedraagt 200 € (incl. werkmap). Ook inbegrepen is 1 jaar toegang tot het online leerplatform van psychologennet.



psychologennet

praktijknetwerk van psychologen

Grote Braamstraat 8D, 2220 Heist-op-den-Berg
T. 015 230 229 | info@psychologennet.be

www.psychologennet.be

Groepstrainingen

Sociale vaardigheidstraining



Sociale vaardigheidstraining

Deze training is ontwikkeld voor mensen die problemen ervaren in het leggen en/of onderhouden van sociale contacten.

Zowel verlegen mensen als mensen die vaak in conflict verzeild raken met anderen, kunnen baat hebben bij deze training. Je leert hier namelijk contact maken met andere mensen op een manier die strookt met je waarden: de persoon die je écht wil zijn in een relatie.





Inhoud

De training wordt in groep gegeven. In totaal zijn er 5 sessies. De eerste sessie is een introductiesessie waarin ingegaan wordt op wat jij belangrijk vindt in relatie tot anderen en wat maakt dat je daar niet toe komt. Daarna komt telkens één sociale vaardigheid aan bod. Dit gebeurt op maat van de groep.

Voorbeelden zijn:

- Een gesprek aanknopen
- Actief luisteren
- Opkomen voor je mening
- Hulp vragen
- Neen zeggen
- Omgaan met kritiek
- Conflictantering

Vorm

Elke vaardigheid wordt stapsgewijs ingeoeft. De psycholoog maakt daarbij gebruik van modelling en rollenspelen. Er wordt steeds gewerkt met levensechte situaties. Deze situaties komen uit de groep. De kans op falen is miniem. Elke situatie wordt grondig voorbereid en nabesproken in groep.

