

## GROEPSTRAININGEN – TRAINING ZEKERDER VAN MEZELF



Laat je altijd op je kop zitten? Ben je vrij verlegen? Wil je meer voor je eigen mening uitkomen? Een trainingsprogramma in assertiviteit voor hogeschoolstudenten kan de uitkomst zijn!

### INHOUD

In deze training werken we aan assertief gedrag: handelen met respect voor jezelf en de ander. Stap voor stap werken we aan het uitbreiden van je huidige mogelijkheden:

- durven zeggen wat je voelt en denkt zonder de ander nodeloos te kwetsen
- durven je mening inbrengen in een groep en luisteren naar de mening van de ander
- goed kunnen reageren op terechte en onterechte kritiek
- contact leggen met anderen en genieten van waardering geven en krijgen
- opkomen voor jezelf en voor de ander

Voor vele studenten zijn dit felbegeerde maar moeilijke vaardigheden. En toch! Deze kwaliteiten kan je stapsgewijze aanleren. We oefenen en wisselen in een ontspannen sfeer samen ervaringen uit met medestudenten. Het is een training voor studenten die hun zelfvertrouwen willen vergroten in school-, stage- en toekomstige werksituaties en tegelijk een goede communicatie met anderen wensen. Wie in het algemeen zeker is, maar wil bijleren over het spreken voor een groep, volgt best de spreekvaardigheidstraining.

### INFORMATIE EN INSCHRIJVEN

Je meldt je aan voor de training op het onthaal van STUDIOO of bij de sovomedewerker van je campus. Er wordt dan een afspraak gemaakt voor een eerste gesprek. Tijdens dit gesprek wordt er bekeken welke problemen jij ervaart en of het volgen van een training zekerder van mezelf de beste manier is om jouw probleem aan te pakken.

De trainingen worden elke semester georganiseerd in Gent en op vraag ook in Aalst en Sint-Niklaas. Het aanbod bestaat uit 6 of 7 sessies (afhankelijk tijdstip academiejaar) van 2,5u of uit 4 sessies van 4u.

### BIJDRAGE

Het intakegesprek is gratis. De groepsbegeleiding kost **30 euro of 35 euro** (afhankelijk van het aantal sessies) voor het volledige aanbod.

### BEGELEIDING

Contactpersoon participierend in het netwerk STUDIOO of externe medewerker

### PRIVACY

De hulpverlener is gebonden aan de beroepscode voor sovo-medewerkers zoals opgesteld binnen het samenwerkingsverband STUDIOO (ter inzage op het secretariaat van STUDIOO). Daarbij is sprake van een beroepsgeheim. Alleen wanneer jij dat uitdrukkelijk toestaat, wordt informatie gegeven aan en overleg gevoerd met derden. Binnen STUDIOO is intercollegiaal overleg mogelijk.